

Luontohoivan asiakasvaikutukset

Johanna Hirvonen



MAMK

University of Applied Sciences

LUONTOHOIVAN ASIAKASVAIKUTUKSET

Johanna Hirvonen

MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU

MIKKELI 2014

A: TUTKIMUKSIA JA RAPORTTEJA – RESEARCH REPORTS 86

© Tekijä ja Mikkelin ammattikorkeakoulu

Kannen kuva: Teija Skyttä

Kannen ulkoasu: Mainostoimisto Nitro ID

Taitto- ja paino: Tammerprint Oy

ISBN: 978-951-588-412-1 (nid.)

ISBN: 978-951-588-413-8 (PDF)

ISSN: 1795-9438 (nid.)

julkaisut(a)xamk

ALKUSANAT

Kautta aikojen luonnon yhteyttä ihmisten hyvinvointiin on enemmän tai vähemmän tietoisesti ylläpidetty ja vahvistettu ammatillisen hoivan, hoidon ja kasvatustyön osana. Tämän yhteyden vahvistaminen on perustunut näkemykseen luonnon myönteisistä vaikutuksista yksilöiden hyvinvointiin. Viime vuosien aikana luontolähtöisten palvelukonseptien kehittäminen ja tutkimustyö on kansainvälisten esimerkkien myötä vauhdittunut myös Suomessa. Tästä osoituksena ovat eri puolella maata käynnistyneet kymmenet tutkimus- ja kehittämishankkeet, joiden tavoitteena on luontoympäristöjen käyttöä edistämisen hyvinvointipalveluissa.

Vielä ilman vakiintunutta suomennosta oleva *green care* -käsite näyttää yleistyneen luontolähtöisen/-avusteisen toiminnan kuvaamisessa. Tosin myös muita käsitteitä (esimerkiksi vihreä hoiva, luontohoiva) sovelletaan. Tässä julkaisussa käytetään käsitteitä luontohoiva ja luontoavusteinen toiminta. Luontohoivalla tarkoitetaan luontoelementtejä hyödyntävää hoito-, hoiva- ja kuntoutustoimintaa, jossa korostuvat asiakastyön menetelmällisyys, suunnitelmällisyys ja tavoitteellisuus. Luontoavusteinen ja -lähtöinen toiminta on laajempi käsite, joka voi ammatillisen hoivan, hoidon ja kuntoutuksen lisäksi sisältää monenlaista omaehtoista virkistytymistä, voimaa ja elpymistä tarjoavaa luontotoimintaa. Luontolähtöiseen toimintaan liittyvässä tutkimus- ja kehittämistyössä yhtenä tavoitteena onkin luoda yhtenäistä tietoperustaa ja käsitteistöä luontolähtöiselle ammatilliselle ja tavoitteelliselle toiminnalle niin sosiaali-, terveys- ja kasvatuspalveluiden kuin myös muiden hyvinvointipalvelujen tuottamisessa.

Mikkelin ammattikorkeakoulun hyvinvointialan tutkimus- ja kehittämistoiminnassa luontoympäristöjen hyödyntämiseen hyvinvointipalveluiden tuottamisessa on panostettu useiden vuosien ajan. Vuoden 2010 elokuussa

käynnistyi Manner-Suomen maaseudun kehittämisohjelman rahoituksella Mikkelin ammattikorkeakoulun ja Helsingin yliopiston Ruralia-instituutin yhteinen esiselvityshanke Green Care -palvelutoiminnan mahdollisuudet Etelä-Savossa. Jatkona esiselvityshankkeelle toteutettiin 1.11.2011—30.9.2014 ESR-rahoitteinen LUONTOHOIVA - palvelukonseptien ja monitoimijais-ten verkostojen kehittäminen Etelä-Savon alueella -hanke, jossa Mikkelin ammattikorkeakoulun lisäksi osatoteuttajina olivat Helsingin yliopiston Ruralia-instituutti ja ProAgria Etelä-Savo.

Osana Mikkelin ammattikorkeakoulun (jatkossa Mamk) hallinnoimaa Luontohoiva – palvelukonseptien ja monitoimijais-ten verkostojen kehittäminen Etelä-Savossa -hanketta (jatkossa Luontohoiva-hanke) toteutettiin asiakasvaikutusten arviointi. Asiakasvaikutusten arvioinnin tavoitteena oli selvittää hankkeeseen osallistuneiden hyvinvointialan yrittäjien asiakastyössään hyödyntämän luontolähtöisen toiminnan hyvinvointivaikutuksia. Arvioinnissa näkökulmana oli erityisesti luontolähtöisten menetelmien hyödyntäminen asiakkaiden kuntoutumisen tukena.

Raportissa kuvataan hankkeessa toteutetun asiakasvaikutusten arvioinnin viitekehys, käytännön toteutuksen vaiheet ja arvioinnin päätulokset. Raportin alussa luodaan yleiskatsaus vaikutusten arviointiin sekä tarkastellaan, mitä luonnon hyvinvointivaikutuksista aikaisempien tutkimusten pohjalta jo tiedetään. Raportin lopussa luvussa 7 kuvataan aikaisempien tutkimusten sekä nyt toteutetun asiakasvaikutusten arvioinnin pohjalta luotu jäsenitys hyvinvointivaikutusten ulottuvuuksista ja vaikutusmekanismeista. Raportin viimeisessä luvussa nostetaan esiin asiakasvaikutusten arvioinnin toteutuksen eri vaiheissa vastaan tulleita menetelmällisiä havaintoja, jotka on perusteltua huomioida suunniteltaessa jatkossa tutkimusasetelmia luonnon hyvinvointivaikutusten arvioimiseksi sosiaali- ja terveydenhuollon palvelujen eri asiakasryhmissä.

Asiakasvaikutusten arvioinnin koordinoinnista ja käytännön toteutuksesta on vastannut Mamkin sosiaalialan koulutusohjelman yliopettaja Johanna Hirvonen. Hän on myös kerännyt osan haastatteluaineistosta, käsitellyt ja analysoinut aineiston sekä laatinut raportin. Lisäksi arvioinnin toteutuksen suunnitteluun, haastatteluaineiston keräämiseen ja raportin kommentoimiseen on osallistunut Mamkin hoitotyön yliopettaja Leena Uosukainen.

Johanna Hirvonen
Yliopettaja, FT, YTM
Mikkelin ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan koulutusohjelma

SISÄLTÖ

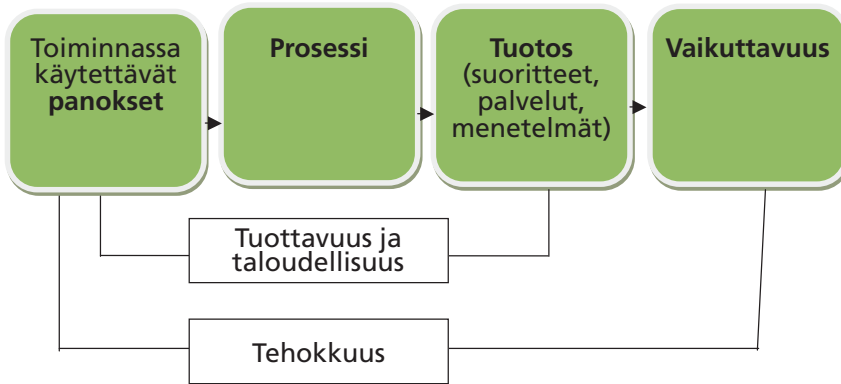
ALKUSANAT	3
I MIHIN ARVIOINTITIETOA TARVITAAN PALVELUJEN KEHITTÄMISESSÄ?	7
2 MITÄ VAIKUTUSTEN JA VAIKUTTAVUUDEN ARVIOINNILLA TARKOITETAAN?	10
3 KAKSI LÄHESTYMISTAPAA VAIKUTTAVUUDEN ARVIOINTIIN	12
3.1 Koeasetelmaan perustuva vaikuttavuuden arviointi	12
3.2 Luonnon hyvinvointivaikutusten realistinen arviointi	13
4 LUONNON HYVINVOINTIVAIKUTUKSET AIKAISEMPIEN TUTKIMUSTEN VALOSSA	16
5 ASIAKASVAIKUTUSTEN ARVIOINTI LUONTOHOIVA-HANKKEESSA	24
5.1 Katsaus Luontohoiva-hankkeeseen	24
5.2 Arvioinnin tavoitteet	25
5.3 Arviointiaineisto	26
5.4 Viitekehyksenä realistinen arviointi	27
5.5 Arvioinnin toteutus vaiheittain	28
6 LUONTOHOIVAN HYVINVOINTIVAIKUTUKSET: YRITTÄJÄNÄKÖKULMA KEHITTÄMISTYÖN ALKUVAIHEESSA	31
6.1 Luontoavusteinen toiminta kehittämistyön alkuvaiheessa	32
6.2 Luontoavusteisen asiakastyön hyvinvointivaikutukset yrittäjien näkökulmasta	32
6.3 Eläinten hyvinvointivaikutukset yrittäjien näkökulmasta	44

7	ASIAKKAIDEN JA TYÖNTEKIJÖIDEN NÄKÖKULMA LUONTOAVUSTEISEEN TOIMINTAAN	48
7.1	Asiakkaiden näkemykset luontoavusteisesta toiminnasta	48
7.2	Työntekijöiden arvioita luontoavusteisen toiminnan kehittämisestä palveluyksikössä	51
8	LUONTOAVUSTEISEN TOIMINNAN JÄSENTÄMISTÄ OHJELMATEORIAN AVULLA	56
9	LOPUKSI: MENETELMÄLLISIÄ HAVAINTOJA ASIAKASVAIKUTUSTEN ARVIOINNISTA	63
	LÄHTEET	65
	LIITE	69

I MIHIN ARVIOINTITIETOA TARVITAAN PALVELUJEN KEHITTÄMISESSÄ?

Asiakasvaikutusten arviointi on yksi lähestymistapa arvioinnin käytäntöihin. Ymmärtääksemme paremmin vaikutusten arvioinnin esiin nousua selittäviä tekijöitä, on hyvä tuntea arviointitiedolle kysyntää synnyttävää palvelujen kehittämisen toimintaympäristöä sekä perehtyä vaikuttavuuteen arvioinnin osa-alueena. Vaikutusten arviointiin panostaminen esimerkiksi kehittämiss-hankkeissa heijastelee laajempaa vaikutusten ja vaikuttavuuden arviointiin kohdistuvaa tiedon tuottamisen tarvetta palvelutuotannossa. Esimerkiksi val-misteilla olevassa uudessa sosiaalihuoltolaissa lain toteutuessa lainsäädännön uudistamistyöryhmän linjausten mukaisesti kunnat velvoitetaan ennakoi-maan ja arvioimaan tehtävien päätösten ja ratkaisujen vaikutuksia kuntalais-ten hyvinvointiin. Lisäksi kunnassa toteutettujen toimenpiteiden vaikutuksia asukkaiden sosiaaliseen hyvinvointiin tulee työryhmän ehdotuksen mukaan ammatillisesti arvioida ja raportoida (Sosiaali- ja terveysministeriö 2012). Vuonna 2011 voimaan tulleeseen Terveystenhuoltolakiin tämä vaikutusten ar-vioinnin velvoite on jo kirjattu. Laissa on oma pykälä, jonka mukaan kuntien ja sairaanhoitopiirien tulee päätöksenteon ja ratkaisujen valmistelussa arvioida näiden vaikutukset väestön terveyteen ja sosiaaliseen hyvinvointiin (Tervey-denhuoltolaki 1326/2010).

Arviointi voi merkitä monenlaista arvioitavan toiminnan eli arviointikieles-sä intervention arvottamiseen pyrkivää systemaattista tiedon hankintaa, kä-sittelyä ja analysointia. Luontoavusteisessa asiakastyössä interventio voi olla yksittäinen toimenpide (esimerkiksi luontoretki tai vierailukäynti eläintilal-la), työmenetelmä (esimerkiksi kaverikoiratoiminta, sosiaalipedagoginen he-vestoiminta tai ohjattu sosiaalinen puutarhatyöskentely) tai asiakkaan käyt-tämä palvelu tai palvelukokonaisuus (esimerkiksi luontolähtöistä toimintaa toteuttava mielenterveyskuntoutujien päivätoiminta). Arviointi voi kohdistua toiminnan prosessiin tai intervention seurauksiin, edeltää interventiota (niin



KUVIO 1. Arvioinnin kohdentuminen (mukaillen Sintonen ym. 1997, 41)

sanottu ex ante -arviointi), kohdistua intervention toteutusvaiheeseen tai toteutua jälkikäteen (ex post -arviointi) (ks. esim. Seppänen-Järvelä 2004, 28). Edelleen arvioinnissa voidaan yhdistää intervention edellyttämät voimavarat sekä intervention tuotokset, jolloin kyseessä on erilaiset panos-tuotosmalliin pohjautuvat arviointiasetelmat, kuten intervention tuottavuuden (tuotos/panokset), taloudellisuuden (kustannukset/tuotos) tai tehokkuuden (vaikuttavuus/panokset) arviointi. Kuviossa 1 on esitetty arviointikirjallisuudessa usein käytetty yhteenveto havainnollistamaan arvioinnin kohdentumista.

Sovellettavasta arviointiasetelmasta riippumatta arviointeja yhdistävät tietyt arviointitutkimuksen peruseräkkeet, joita ovat arvioinnin kohteena olevan intervention arvon määrittäminen luotettavilla, systemaattisilla tai tieteellisillä menetelmillä sekä tuotetun tiedon hyödyntäminen päätöksenteossa (Paasio 2003, 5).

Arviointitiedon kysynnän kasvua selitetään useilla tekijöillä. Tyypillisiä taloudellishallinnollisen toimintaympäristön muutoksiin pohjautuvia selityksiä ovat kilpailutaloudellisten tekijöiden vahvistuminen julkisessa palvelujärjestelmässä, julkisen sektorin kustannuskriisi ja resurssien niukkuus, näistä seuranneet muutokset julkisen sektorin johtamisessa ja talousohjauksessa sekä kasvaneet vaatimukset saada vastinetta rahoille ("value for money" ks. Vedung 2003). Toisaalta arviointitiedon merkitystä voidaan perustella asiakaslähtöisyydellä ja asiakkaan hyvinvoinnin maksimoinnilla. Mitä luotettavampaa tietoa saamme asiakkaan kokemuksista ja mitä paremmin ymmärrämme asiakkaan tarpeita, sitä paremmat mahdollisuudet meillä on kohdentaa voimavaroja asiakkaan lähtökohdat ja tilanne huomioiden. Tämänkaltaisissa perusteissa arviointitiedon nähdään tuottavan tietoa toimivista ja toimimattomista käytännöistä sekä palvelutoiminnan kyvystä vastata asiakkaan tarpeisiin ja tuottaa hyvinvointia.

Sosiaalitalouden tutkimuskeskuksen ja silloisen Stakesin vuonna 2003 yhteistyönä toteuttamassa kyselytutkimuksessa selvitettiin kuntien sosiaalihoitajien näkemyksiä sosiaalipalvelujen arviointitarpeista. Yleisimmin arviointitarvetta perusteltiin tarpeella vahvistaa toiminnan taloudellista tuloksellisuutta, kehittää työtapoja sekä selvittää palvelujen vaikuttavuutta. (Vataja ym. 2004.)

2 MITÄ VAIKUTUSTEN JA VAIKUTTAVUUDEN ARVIOINNILLA TARKOITETAAN?

Vaikuttavuuden arvioinnilla vastataan kysymykseen, miten hyvin arvioitavalla toiminnalla on saavutettu toiminnalle asetetut tavoitteet. Vaikuttavuuden arvioinnin mahdollisuuksia sosiaalialalla tarkastelleen Paasion (2003) mukaan vaikuttavuuden arvioinnissa tulee tunnistaa tarkasteltavan ilmiön tai ongelman luonne, intervention tavoitteet, toimintaprosessi ja intervention aikaan saamat asiakasmuutokset sekä vastata kysymykseen, kuinka arviointitietoa hyödynnetään. Tätä ennen arvioinnissa tulee kuitenkin ratkaista vaikutusten kohdentuminen: ollaanko kiinnostuneita toiminnan yhteiskunnallisesta vaikuttavuudesta, kustannusvaikuttavuudesta vai hyvinvointivaikutuksista, joihin erityisesti sosiaali- ja terveysalan kehittämishankkeissa usein keskitytään (Anttila 2007, 53).

Vaikutukset ja vaikuttavuus sisältävät kausaali oletuksen selittävien tekijöiden ja vaikutusten yhteydestä. Tällöin ollaan kiinnostuneita siitä, tuottavatko tarkasteltavat toimenpiteet havaitun muutoksen vai ovatko muutokset kenties joidenkin muiden tekijöiden ja mekanismien seurausta. Tämä vaikuttavuuteen sisäänrakennettu kausaalisuusedellytys on luonut pohjaa arviointiasetelmien kehittymiselle ja eriytymiselle. Sosiaalialalla haasteellisiksi toteutettaviksi ovat osoittautuneet niin sanotut klassiset kokeelliset arviointiasetelmat, joissa tavoitteena on selvittää intervention osuus asiakasmuutoksesta erotuksena arviointiasetelmiin, joissa pelkistetyn kausaali oletuksen sijaan ollaan ensisijaisesti kiinnostuneita muutoksen aikaansaamasta toimintaympäristöstä ja siinä vaikuttavista muutosvoimista (Paasio 2003). Toimintatapojen arvioinnin vahvistuminen toiminnan tuloksellisuuden, tehokkuuden, taloudellisuuden ja vaikuttavuuden arvioinnin sijaan on vahvistanut käyttäjälähtöisten, osallistavien ja yhteistoiminnallisten arviointikäytäntöjen kehittymistä (Anttila 2007, 31).

Kasvanut kiinnostus vaikuttavuustietoa kohtaan sosiaali- ja terveyspalveluiden kehittämisessä selittyy osittain edellisessä luvussa esiin nostetuilla tekijöillä. Asiakasnäkökulman vahvistuminen näkyy muun muassa yrittäjien ja palveluntuottajien laadunarviointimenetelmien kehittämisessä, jolloin asiakasnäkökulma ja asiakkailta kerättävä kokemustieto sisältyvät laatujärjestelmiin (Anttila 2007, 31). Palvelutuotannon kasvaneiden tehokkuus- ja laatuodotusten myötä palveluihin investoinnille halutaan hakea legitimitettä näytön pohjalta; kaivataan siis tutkimuksellisesti perusteltua tietoa siitä, millainen toiminta tuottaa eniten tavoiteltavia asiakasvaikutuksia ja tarjoaa parhaan vastineen toimintaan kohdennetuille voimavaroille.

Monissa hoiva- ja hyvinvointipalveluissa suoran vastineen osoittaminen ei ole kuitenkaan ongelmattonta, ja osa tutkijoista ja asiakastyön ammattilaisista on jopa sitä mieltä, ettei vaikuttavuuden osoittaminen ole esimerkiksi sosiaalityössä edes mahdollista. Tällaisissa kannanotoissa korostetaan, että asiakasmuutokseen johtavat tekijät ovat niin moninaisia ja moniulotteisissa suhteissa keskenään, ettei kaikkia muutokseen vaikuttavia tekijöitä ja niiden yhteistoimintaa ja -vaikutusta kyetä tutkimuksellisesti osoittamaan (Paasio 2003).

Sosiaali- ja terveydenhuollon palveluissa asiakasvaikutuksia voi lähteä jäljittämään etsimällä vastauksia kysymykseen, mitä muutoksia toiminnalla tavoitellaan. Terveydenhuollon menetelmien vaikuttavuuden arvioinnissa henkilön terveys on keskeinen arvioitava asiakasmuutos, mutta entä muilla hyvinvoinnin alueilla? Mikä voisi olla keskeinen tavoiteltava muutos, kun kyseessä on vaikkapa metsätöiden tekeminen päihdekuntoutusjaksolla – fyysisen kunnon koheneminen, mielialan paraneminen tai kenties sosiaalisten taitojen ja itsetunnon vahvistuminen? Jotta tavoiteltava asiakasmuutos kytetään määrittelemään, tulee palveluntuottajan ensin rajata asiakastyönsä tavoitteet. Asiakkaan elämäntilanteeseen voidaan tavoitella esimerkiksi taloudellisia, sosiaalisia, terveydellisiä, kulttuurisia tai esteettisiä muutoksia.

Vaikuttavuuden arviointi on yksi tulokulma interventioiden arviointiin. Vaikuttavuuden arvioinnilla vastataan kysymykseen, miten hyvin arvioitavalla toiminnalla on saavutettu toiminnalle asetetut tavoitteet. Luonto- ja eläinavusteisen toiminnan hyvinvointivaikutusten mittaaminen ja arviointi eivät ole kuitenkaan ongelmattomia. Vaikuttavuuden arvioinnin mahdollisuuksia sosiaalialalla tarkastelleen Paasion (2003) mukaan vaikuttavuuden arvioinnissa tulee tunnistaa (1) tarkasteltavan ilmiön tai ongelman luonne, (2) intervention tavoitteet, (3) toimintaprosessi ja (4) intervention aikaan saamat asiakasmuutokset sekä vastata kysymykseen, kuinka arviointitietoa hyödynnetään.

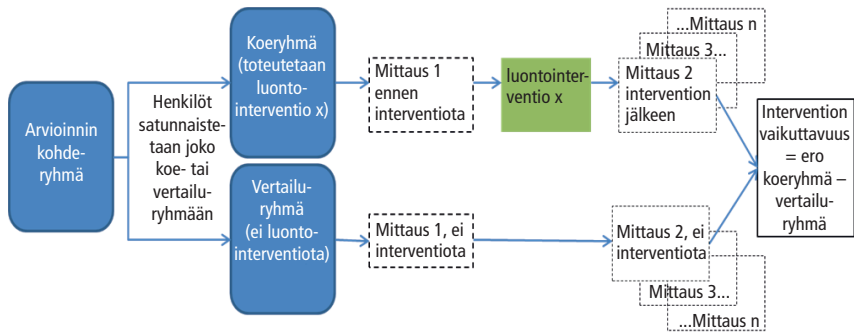
3 KAKSI LÄHESTYMISTAPAA VAIKUTTAVUUDEN ARVIOINTIIN

3.1 KOEASETELMAAN PERUSTUVA VAIKUTTAVUUDEN ARVIOINTI

Vaikutukset ja vaikuttavuus sisältävät syy-seurausoletuksen selittävän tekijän/tekijöiden ja seurauksen (esimerkiksi luontoavusteisia menetelmiä hyödyntävän sosiaalipalvelun asiakasvaikutus) välillä. Tämä vaikuttavuuteen sisäänrakennettu kausaalisuusedellytys onkin luonut pohjaa arviointiasetelmien, kuten erilaisten koeasetelmien, kehittymiselle ja eriytymiselle. Kokeellisten arviointiasetelmien tavoitteena on selvittää intervention osuus asiakasmuutoksesta.

Kuviossa 2 on kuvattu esimerkkiasetelma koeasetelmaan perustuvan vaikuttavuuden arvioinnin etenemisestä. Vaikuttavuuden arvioinnissa kokeellisilla, tutkittavien satunnaistamiseen¹ perustuvilla asetelmilla pyritään selvittämään kiinnostuksen kohteena olevasta luontointerventiosta johtuvat ja mitattavissa olevat muutokset asiakkaan hyvinvoinnissa, terveydessä tai elämänlaadussa. Kyse on ennen kaikkea kausaaliyhteyden tunnustamisesta ja tunnistamisesta intervention ja mahdollisen asiakasmuutoksen eli vaikutuksen välillä sen si-

¹Satunnaistamisella tarkoitetaan tutkittavien jakamista sattuman määräämällä tavalla koe- ja vertailuryhmään/vertailuryhmiin. Satunnaistamisella tehdään vertailtavat ryhmät tutkimuksen lähtötilanteessa mahdollisimman samankaltaisiksi taustatekijöiden osalta ja poistetaan tutkittavien yksilöllisistä tekijöistä ja ominaisuuksista johtuvat vaikutukset tutkimuksen lopputulokseen.



KUVIO 2. Satunnaistettuun koeasetelmaan perustuvan vaikuttavuuden arvioinnin etene-
minen

jaan, että asiakasmuutoksen aiheuttajana olisi ollut jokin muu tekijä tai jotkut muut tekijät kuin arviointiasetelmassa on määritelty ja mitattu.

Luonto- tai eläinavusteisten interventioiden luotettava koeasetelmiin perustuva vaikuttavuuden arviointi edellyttää, että (1) kyetään määrittelemään ja rajaamaan asiakkaalle oletettuja hyvinvointivaikutuksia tuottava luonto-interventio muusta kuntoutusympäristöstä ja muista lopputulokseen vaikuttavista osatekijöistä, (2) hoivamaatilán tai muun luonto- tai eläinavusteista toimintaa harjoittavan palveluorganisaation asiakaskunnasta kyetään rajaamaan koeasetelmaan mukaan otettava asiakasryhmä, (3) vertailun mahdollistava verrokki-ryhmä osallistuu mittauksiin, (4) arvioitava hyvinvointivaikutus/-vaikutukset kyetään määrittelemään ja operationalisoimaan mitattavaan muotoon, (5) mittaamisen mahdollistava luotettava mittari on käytettävissä, (6) arvioinnin edellyttämät toistomittaukset ovat toteutettavissa asiakasryhmässä ja verrokki-ryhmässä ja (7) arvioitavan luonto- tai eläinavusteisen intervention vaikutusten kestosta vallitsee sellainen menetelmällinen yksimielisyys, joka mahdollistaa asetelman muotoilemisen ja mittausajankohtien määrittelemisen.

3.2 LUONNON HYVINVOINTIVAIKUTUSTEN REALISTINEN ARVIOINTI

Realistinen arviointi on saanut 1990-luvun lopun ja 2000-luvun vaihteessa näkyvyyttä sosiaalipalvelujen ja sosiaalityön arviointia käsittelevässä menetelmäkirjallisuudessa (ks. esim. Rostila 2001; Julkunen ym. 2005). Arviointia on sovellettu sosiaalipalvelujen ja sosiaalityön arvioinnissa muun muassa arvioitaessa työttömille suunnattavan kuntouttavan toiminnan vaikutuksia (Rostila 2001), lastensuojelun ryhmätoimintaa (Heikkinen 2005) tai omaishoitoperheille tarjottavan tuen vaikutuksia (Kaisla ym. 2005).

Realistisen arvioinnin tavoitteena on tarkasteltavan intervention (esimerkiksi palvelu, työntekijän käyttämä asiakastyön menetelmä, työmalli) vaikutusten selvittäminen; sen selvittäminen, mikä arvioinnin kohteena olevissa työkäytännöissä ja toimintatavoissa aikaansaa suotuisaa kehitystä ja toivottuja tuloksia ja missä olosuhteissa. Realistisen arvioinnin vahvuutena on, että pelkkien lopputulosten mittaamisen tai palvelussa käytettyjen voimavarojen ja niitä seuranneiden tulosten välisen yhteyden sijaan/lisäksi arvioinnissa ollaan kiinnostuneita vaikutusyhteyksien selvittämisestä ja muutokseen johtaneiden mekanismien ymmärtämisestä: miksi jokin interventio vaikutti, keneen ja missä olosuhteissa.

Oletuksena realistisessa arvioinnissa on, että havainnoitavassa todellisuudessa on olemassa vaikuttavia mekanismeja, jotka aiheuttavat muutoksia (niin sanottu generatiivinen kausaalisuus) esimerkiksi henkilön hyvinvoinnissa, toimintakyvyssä tai itsenäisessä selviytymisessä. Näiden mekanismien tunnistaminen mahdollistaa toiminnan kehittämisen paremmin kuin arvioinnissa, joka tuottaa tietoa vain interventioiden lopputuloksista ilman tietoa lopputuloksen mahdollistavista tekijöistä. Realistinen arviointi soveltuu hyvin tilanteeseen, jossa tarkoituksena on kehittää työtä tai toimintatapoja ja arviointitiedolta odotetaan tiivistä kytkentää kehittämistyöhön.

Realistisen arvioinnin keskeiset käsitteet ovat interventio, mekanismi, konteksti, tulokset (vaikutukset) ja ohjelmateoria. *Interventioilla* tarkoitetaan niitä asiakastyön työmenetelmiä, toimenpiteitä, toimintamalleja ja -tapoja sekä asiakkaan käyttämiä palveluita, joilla muutokseen asiakkaan/kuntoutujan kanssa työskenneltäessä pyritään. Luontohoivaa soveltavassa palveluyksikössä arvioinnin kannalta kiinnostavia ja toimintaa kehittäviä interventioita voisivat olla esimerkiksi eläinten hyödyntäminen kuntoutuksessa ja eläinavusteinen toiminta tai kasvien ja puutarhan hyödyntäminen terapeuttisessa toiminnassa.

Mekanismit ovat muutoksia aiheuttavia tekijöitä, jotka realistisessa arvioinnissa nähdään asiaintilojen välisinä kausaalisina ketjuina. Mekanismien tunnistamista pidetään realistisessa arvioinnissa tärkeänä, jotta interventioiden kehittämiseksi saadaan tietoa siitä, miten arvioitava muutos tapahtuu. Tunnistamalla kuntoutumisen taustalla olevia mekanismeja saamme tietoa kuntoutumista edistävistä tai sitä estävistä tekijöistä. Esimerkiksi eräässä huumeongelmaisten palveluohjausta käsitelleessä arviointitutkimuksessa nostettiin asiakkaan ja sosiaalityöntekijän välinen luottamuksellinen suhde yhdeksi asiakkaan positiivista muutosta edistäväksi perusmekanismiksi (Korteniemi 2005, 126).

Mahdollinen muutos asiakkaan hyvinvoinnissa tai kuntoutumisessa ei toteudu elin- ja asuinympäristöstä irrallaan, vaan muutokseen ja sen suuruuteen vaikuttavat myös useat olosuhtetekijät. Näitä tekijöitä realistisessa arvioinnissa kutsutaan *kontekstitekijöiksi*. Asiakkaan elämäntilanteen, sosiaalisten suhteiden, terveydentilan ja muiden henkilön elämänvaiheiden ja olosuhtetekijä-

jöiden oletetaan realistisessa arvioinnissa ohjaavan osaltaan muutosta; jossakin kontekstissa kuntoutuksella saadaan aikaan myönteisiä tuloksia, kun taas josakin toisessa kontekstissa kuntoutuksen menetelmät toimivat huonosti eikä myönteisiä tuloksia saada aikaan.

Tulokset ovat niitä asiakasmuutoksia, joihin interventioilla pyritään. Toimintaympäristöstä ja toiminnan tavoitteista riippuen ensisijaisena tavoitteena voi olla esimerkiksi asiakkaan hyvinvoinnin, toimintakyvyn, sosiaalisten suhteiden tai osallisuuden vahvistaminen.

Arvioinnin kohteena olevasta toiminnasta laaditaan osana arviointia *ohjelmateoria*, jolla tarkoitetaan edellä kuvattujen mekanismien, kontekstitekijöiden, interventioiden ja tulosten yhteisvaikutusta eli ymmärrystä muutoksen aikaansaavista tekijöistä kuntoutujan toimintaympäristössä.

4 LUONNON HYVINVOINTI- VAIKUTUKSET AIKAISEMPIEN TUTKIMUSTEN VALOSSA

Luonnon hyvinvointivaikutuksista on erityisesti havaittavien ja mitattavien fyysisen toimintakyvyn muutosten osalta saatavilla määrällisesti jo verrattain paljon kansainvälistä tutkimustietoa, jonka tutkimusmenetelmällinen taso tosin vaihtelee. Hyvinvointivaikutusten tutkimus näyttää kehittyvän teorianmuodostuksen ja empiiristen arviointien jatkuvana vuoropuheluna. Yhtäältä koeasetelmien ympärille rakennetut yksittäiset arviointitutkimukset tuottavat tietoa psykofyysisten muutosten ja luontointerventioiden yhteydestä. Toisaalta tutkijat pyrkivät luomaan teoreettista kokonaisjäsennystä luonnon eri elementtien ja hyvinvoinnin yhteisvaikutuksista.

Yhdysvaltalaisilla Rachel ja Stephen Kaplanilla on ollut keskeinen rooli luonnon hyvinvointivaikutusten teoreettisessa tutkimuksessa. He ovat käsitteellistäneet myönteisen luontokokemuksen elpymisenä, jonka elementtejä ovat *lumoutuminen, arkipäivästä irrottautuminen, paikan jatkuvuuden tuntu sekä sulautuminen ja yhteys ympäristöön* (Kaplan & Kaplan 1989). Suomessa muun muassa psykologi Kirsi Salonen (2005) on nostanut nämä Kaplanin ja Kaplanin jäsennykset eko- ja ympäristöpsykologiseen keskusteluun luonnon myönteisistä hyvinvointivaikutuksista. Salonen (2005) puhuu luontokokemuksesta myönteisenä olemisen kokemuksena, johon sisältyvät turvallisuus, jatkuvuus, kokemuksellisuus ja hyväksyntä.

Luonnon hyvinvointivaikutuksia kartoittaneiden tutkimusten valossa luonto- ja eläinavusteisella toiminnalla voidaan saavuttaa myönteisiä hoito- ja kuntoutustuloksia esimerkiksi osana tarkkaavaisuuden tai aktiivisuuden häiriöistä kärsivien lasten, nuorten tai aikuisten hoitoa ja kuntoutusta, keinona selviytyä stressaavista ja kuormittavista tilanteista, rikollisen ja aggressiivisen käyttäytymisen vähentämisessä, osana ikäihmisten ja erityisesti muistisairaiden hoitoa, keskittymiskyvyn parantamisessa, stressinhallinnassa, lasten kognitiivisen

kehityksen tukena, erilaisten laitosympäristöjen viihtyisyyden parantamisessa sekä yhteisöjen vahvistamisessa (Bird 2007, 6). Tutkimusten valossa luonnon myönteiset hyvinvointivaikutukset näyttävät liittyvän ennen kaikkea lyhytaikaiseen stressistä ja muista henkisesti kuormittavista tilanteista palautumiseen, nopeampaan fyysiseen palautumiseen sairauden jälkeen sekä ylipäättään terveydentilan ja hyvinvoinnin paranemiseen pitkällä aikavälillä (Velarde ym. 2007; Maller ym. 2006).

TAULUKKO 1. Esimerkkejä kansainvälisissä tutkimuksissa sovelletuista luonnon vaikutusulottuvuuksista

mieliala, syke, keskittymiskyky, käytös, vuorovaikutustaidot ja -herkkyys, masentuneisuus, ahdistus, itsetunto, negatiiviset ajatukset, oppimishalukkuus ja -motivaatio, psykoottisuus, levottomuus, elämänlaatu, kokonaisvaltainen koettu hyvinvointi, dementiaoireet, koulumenestys, koettu stressi, koetut vihan tunteet, päihteiden käytön väheneminen

Siitä huolimatta, että luonto- ja eläinavusteisten interventioiden terveys- ja hyvinvointivaikutusten arviointiin kohdistuu lukuisia menetelmällisesti vaativia ratkaistavia kysymyksiä, vaikutuksia on pyritty kartoittamaan erilaisilla tutkimusasetelmilla. Taulukkoon 2 on koottu yhteenveto saatavilla olevista kansainvälisistä systemaattisista kirjallisuuskatsauksista ja meta-analyyseista², joiden tavoitteena on ollut tuottaa tietoa erilaisten luonto- ja eläinavusteisten interventioiden terveys- ja hyvinvointivaikutuksista kokoamalla yhteen aiheesta tehtyjen tutkimusten päätulokset.

Taulukkoon 2 on koottu päätuloksia tutkimuksista, jotka ovat ensisijaisesti tarkastelleet erilaisia psykososiaalisen toimintakyvyn ulottuvuuksia. Saatavilla on lisäksi lukuisia alkuperäistutkimuksia, joissa arvioinnin kohteena ovat ennen kaikkea luontolähtöisen toiminnan fyysiset terveysvaikutukset. Erityisesti Annerstadtin ja Währendin (2011) laatiman systemaattisen kirjallisuuskatsauksen tuloksia on perusteltua tarkastella yksityiskohtaisemmin, sillä tutkijat tarkastelivat katsauksessaan nimenomaan terapeuttisten luontointerventioiden vaikutuksia sosiaali- ja terveyspalveluiden eri asiakasryhmissä. Taulukkoon 3 on tehty yhteenveto niistä Annerstadtin ja Währendin analysoimista alkuperäistutkimuksista, joissa arvioitiin luontolähtöisen intervention vaikutuksia fyysiseen terveydentilaan.

²Meta-analyysi tarkoittaa tutkimusmenetelmää, jossa aikaisempia (tyypillisesti kvantitatiivisia) alkuperäistutkimuksia yhdistetään ja niiden tulokset yleistetään tilastotieteen menetelmin. Meta-analyysin avulla voidaan siis koota yhteen tutkimusongelman kannalta keskeiset tutkimustulokset ja tehdä päätelmiä tutkimusten keskeisestä sisällöstä. Meta-analyysi soveltuu erityisesti tieteenaloille, joissa tarkasteltavat ilmiöt ovat mitattavissa ja operationalisoitavissa samojen mittareiden käyttöön.

Tutkijat jakoivat luontoavusteisten terapioiden vaikutuksia käsitelleet tutkimukset asetelman vaativuuden mukaan korkean näyttöasteen asetelmiin sekä vähäisen tai kohtalaisen näyttöasteen asetelmiin sen perusteella, kuinka menetelmällisesti vaativa ja luotettava asetelma oli. Korkean näyttöasteen sisältävien tutkimusten (n=6) tulokset osoittivat luonnon positiivisia vaikutuksia, mutta tulokset olivat jossain määrin kaksiselitteisiä; kaksi tutkimusta kuudesta ei osoittanut luontointerventioilla olevan tilastollisesti merkitsevää vaikutusta. Heikomman näyttöasteen tutkimuksista (n=29) 26 tutkimusta raportoi luontointervention jälkeen myönteisempiä terveydentilan muutoksia koeryhmissä kuin kontrolliryhmissä. Lisäksi havaittiin, että missään tutkimuksessa luontointerventioilla ei raportoitu olevan yhteyttä kielteisiin terveysvaikutuksiin.

Viime vuosina on toteutettu ja raportoitu useita koe- ja vertailuryhmiin perustuvia arviointitutkimuksia, joissa metsässä oleskelua on käytetty luontointerventiona, ja seurattavina vaikutusulottuvuuksina ovat olleet erilaiset fyysisen terveydentilan osoittimet. Hansmann ym. (2007) arvioi tutkimuksessaan metsässä ja puistossa oleskelun vaikutuksia. Osallistuneista koehenkilöistä 87 prosenttia raportoi vähentyneistä stressioireista ja 52 prosenttia vähentyneestä päänsärystä metsässä oleilun jälkeen. Positiiviset vaikutukset vahvistuivat metsässä oleilun keston pitkeytyessä. Lee ym. (2011) arvioivat puolestaan metsässä oleilun (metsäkylpyjen, forest bathing) fyysisiä vaikutuksia japanilaisten miesopiskelijoiden keskuudessa. Tulosten mukaan metsäympäristö lisäsi tilastollisesti merkitsevästi parasympaattisen hermoston toimintaa ja vähensi sympaattisen hermoston toimintaa. Lisäksi metsässä oleskelleiden koehenkilöiden kortisolitaso ja sykkeen mitattiin alentuneen verrattuna kaupunkiympäristössä oleskelleisiin verrokkihenkilöihin. Japanilaistutkijat Tsunetsugu ym. (2007) ja Yamaguchi ym. (2006) ovat raportoineet samansuuntaisista muutoksista parasympaattisen hermoston toiminnassa, kortisolitasossa ja sykkeessä.

Siitä huolimatta, että ylipäättään saatavilla on lukuisia tutkimuksia luonnon ja ihmisen hyvinvoinnin välisestä positiivisesta yhteydestä, tieto ja ymmärrys erilaisten luonto- ja eläinavusteisten interventioiden myönteisistä vaikutuksista sairauksien hoidossa ja erilaisista psykososiaalisista ongelmista kärsivien asiakkaiden parissa tehtävässä kuntouttavassa ja tukityössä on vielä varsin vähäistä.

TAULUKKO 2. Kirjallisuushakujen perusteella löytyneet systemaattiset kirjallisuuskatsaukset sekä meta-analyysit luonnon psykososiaalisista hyvinvointivaikutuksista sosiaali- ja terveyspalveluiden eri asiakas- ja potilasryhmissä

Tutkimuksen tekijät, artikkelin nimi ja julkaisuvuosi	Tutkimuskysymys	Aineisto ja menetelmät	Päätulokset
1. Bernabei ym. Animal-assisted interventions for elderly patients affected by dementia or psychiatric disorders: A review. 2013.	Eläinavusteisten interventioiden vaikutukset muistisairaudesta tai psykiatrisia sairauksia sairastavien henkilöiden kognitiivisiin toimintoihin, mielialaan ja käyttäytymiseen.	Tutkimushaut tehtiin tietokannoista: PubMed, Embase, PsycINFO. Mukaan valikoitui 18 muistisairaita käsittelevää ja 5 psykiatrisia sairauksia käsittelevää tutkimusta.	<p>Eläinavusteilla interventiolla oli positiivisia vaikutuksia muistisairaille henkilöille. Toiminta vähensi levottomuutta sekä paransi sosiaalisen vuorovaikutuksen laatua. Muutama tutkimus raportoi vaikutuksista mielialaan, ja vain harva tutkimus arvioi toiminnalla olevan vaikutusta kognitiivisiin toimintoihin.</p> <p>Lemmikkirobotin käytöstä saatiin myönteisiä tuloksia, mutta käyttö edellyttää lisätutkimuksia.</p> <p>Muutamat tutkimukset, joissa kohderyhmänä olivat psykiatrisia sairauksia sairastavat ikäihmiset, tuottivat kiistanalaisia tuloksia. Tutkimukset osoittivat eläinavusteilla toimilla olevan positiivisia vaikutuksia kommunikatoon ja arjessa selviytymiseen, mutta ei kognitiivisiin toimintoihin.</p> <p>Rohkaisevista tuloksista huolimatta tarvitaan lisää tutkimusta eläinavusteisen toiminnan optimaalisesta kestosta, toiminnan tiheydestä ja tuokioiden kestosta kyseisessä potilasryhmässä.</p>
2. Cipriani ym. Dog-Assisted Therapy for Residents of Long-Term Care Facilities: An Evidence-Based Review with Implications for Occupational Therapy. 2013.	Lisääkö koira-avusteinen terapia pitkäaikaisen laitoshoidon asiakkaiden elämänlaatua?	Tutkimukset valikoitiin kirjallisuuskatsaukseen tietokannoista. 19 tutkimusta täytti mukaanottokriteerit.	<p>Tutkimuksissa arvioidut vaikutusluvut olivat tunteiden käsittely, päivittäiset toiminnot, vuorovaikutus, kognitiiviset taidot, aistihavainnot sekä motoriset taidot. Analysoiduista tutkimuksista 3 oli satunnaistettua koeasetelmaa, 11 kohorttitutkimusta, 4 ennenjälkeenmittauksiin perustunutta tutkimusta ja 1 tapaustutkimus.</p> <p>12 tutkimusta 19 tutkimuksesta raportoi tilastollisesti merkitseviä parannuksia lopputulospöytäkirjoissa.</p> <p>Siitä huolimatta, että analysoidut tutkimukset osoittivat koira-avusteisella terapialla olevan tilastollisesti merkitseviä vaikutuksia, aiheesta tarvitaan lisänäyttöä. Jatkotutkimusten tulisi perustua satunnaistettuihin koeasetelmiin ja suuriin otoskokoihin.</p>

3. O'Haire. Animal-assisted intervention for autism spectrum disorder: a systematic literature review. 2013.	Millaisia hyvinvointivaikutuksia eläinavusteisilla interventioilla on toimintakykyyn henkilöillä, joilla on jokin autismin kirjon oireyhtymä?	Etukäteen määritettyjen kriteereiden pohjalta analyysiin valikoitui 14 tutkimusta.	Alustavaa näyttöä eläinavusteisten interventioiden hyödyistä henkilöille, joilla autismin kirjon oireyhtymä. Myönteisinä vaikutuksina raportoitiin lisääntynyt sosiaalinen kanssakäyminen ja vuorovaikutus sekä haastavan käyttäytymisen ja stressin väheneminen .
4. Chitic, Rusu & Szamoskozi. The effects of animal assisted therapy on communication and social skills: A meta-analysis. 2012.	Millaisia vaikutuksia eläinavusteisella terapialla on vuorovaikutukseen ja sosiaalisiin taitoihin?	4 tutkimusta täytti mukaanottokriteerit.	Eläinavusteisella toiminnalla oli huomattavia vaikutuksia tutkimukseen osallistuneiden henkilöiden vuorovaikutustaitoihin ja sosiaalisiin taitoihin . Vaikutusta oli eläinlajilla, eläimen saamalla koulutuksella, terapiamenetelmällä (yksilö-/ryhmäinterventio vai yhdistelmä molempia), mittarilla sekä toimintatukien kestolla ja määrällä. Tulosten mukaan eläinavusteinen terapia voi toimia täydentävänä terapiamuotona vahvistettaessa vuorovaikutus- ja sosiaalisia taitoja.
5. Reed, Ferrer & Villegas. Natural healers: a review of animal assisted therapy and activities as complementary treatment for chronic conditions. 2012.	Millaisia vaikutuksia eläinavusteisella terapialla tai toiminnalla on kroonista sairautta sairastaviin henkilöihin?	18 tutkimusta täytti mukaanottokriteerit ja valikoitiin tietokannoista katsaukseen.	Eläinavusteinen terapia tai toiminta on vaikuttavaa erityisesti lasten kohdalla. Koirien kanssa tapahtuva vuorovaikutus lisää myönteistä käyttäytymistä, kuten herkyyttä ja keskittymiskykyä erityisesti niiden lasten kohdalla, joilla esiintyy vuorovaikutuksen ja käyttäytymisen häiriöitä. Lapset raportoivat myös kivun lieventymisestä . Lisää tutkimustietoa tarvitaan lapsista, joilla on jokin krooninen sairaus.
6. Urbanski & Lazenby. Distress among hospitalized pediatric cancer patients modified by pet-therapy intervention to improve quality of life. 2012.	Mitkä vaikutuksia eläinavusteisella terapialla on syöpää sairastavien sairaalassa olevien lasten elämänlaatuun?		Tulokset osoittivat eläinavusteisella terapialla olevan myönteisiä fyysisiä ja psyykkisiä vaikutuksia. Eläinavusteisen terapian osoitettiin vähentävän kipua, lisäävän vireyttä, tarjoavan ajanvietettä, vähentävän pelkoja, lisäävän sosiaalista kanssakäymistä, lisäävän mielihyvän tunteita ja vähentävän sairaalaympäristössä koettua emotionaalista stressiä . Eläinavusteista toimintaa tulee soveltaa harkiten, mutta sillä voidaan parantaa henkilöiden elämänlaatua.
7. Virués-Ortega ym.	Millaisia vaikutuksia eläinavusteisella terapialla on ikääntyvien ihmisten sekä masennusta tai skitsofreniaa sairastavien potilaiden toimintakykyyn.	Analyysiin mukaan otetut tutkimukset etsittiin seuraavista tietokannoista: Medline, PsycINFO ja Cochrane. Mukaan analyysiin tuli 21 kontrolloitua koehetkelmän perustavaa tutkimusta, joissa tehtiin alku- ja jälkimittaukset ja joihin mukaan tuli vähintään viisi eläinavusteisiin terapiainterventioihin osallistunutta henkilöä.	Eläinavusteinen toiminta paransi sosiaalista toimintakykyä . Kohtuullisia vaikutuksia mitattiin seuraavilla osa-alueilla: masennuksen lieveneminen, hermostuneisuuden väheneminen ja haastavan käyttäytymisen väheneminen . Vaikutukset sosiaaliseen toimintakykyyn ja masennukseen olivat suurimmat skitsofreniapotilailla, ja vastaavasti haastava käyttäytyminen väheni enemmän muistisairautta sairastavilla ikäihmisillä.

<p>8. Annerstedt & Währborg. Nature-assisted therapy: Systematic review of controlled and observational studies. 2011.</p>	<p>Millaisia hyvinvointivaikutuksia luontoavusteisilla terapiamenetelmillä on?</p>	<p>Etukäteen määriteltujen mukaanottokriteereiden pohjalta käytiin läpi 38 tutkimusta.</p>	<p>Tutkimukset erosivat kohderyhmän, sovelletun intervention ja käytetyn menetelmän laadun perusteella. Analysoidut tutkimukset olivat 3 meta-analyysia ja 6 tutkimusta, jotka antoivat vahvaa vaikuttavuusnäyttöä, sekä 29 tutkimusta, jotka osoittivat vähäistä tai kohtalaista vaikuttavuusnäyttöä. Vahvaa näyttöä antaneissa tutkimuksissa tulokset luontoavusteisten interventioiden vaikutuksista olivat positiiviset. Vähäistä tai kohtalaista näyttöä antaneissa tutkimuksissa terveydentilassa tapahtuneita muutoksia raportoi 26/29 tutkimusta.</p> <p>Vähän, mutta reliabiliteetiltaan vahvaa näyttöä on luontoavusteisten interventioiden soveltuvuudesta. Tilastollisesti merkitsevää parannusta terveydentilassa löydettiin eri diagnooseissa vaihdellen ylipainosta skitsofreniaan.</p>
<p>9. Souter & Miller. Do animal-assisted activities effectively treat depression? A meta-analysis. 2007.</p>	<p>Vähentääkö eläinavusteinen terapia/toiminta masennusoireita?</p>	<p>Analyysiin otettiin 5 mukaanottokriteerit täytännäyttä tutkimusta.</p>	<p>Eläinavusteinen terapia ja toiminta ovat yhteydessä masennusoireiden vähenemiseen.</p>
<p>10. Filan & Llewellyn-Jones. Animal-assisted therapy for dementia: a review of the literature. 2006.</p>	<p>Eläinavusteisen toiminnan vaikutukset muistisairailta</p>	<p>Medline, Psychoinfo ja CINAHL tietokannoista (1960—2005) etsittiin tutkimukset hakusanoilla eläinavusteinen terapia (AAT, animal-assisted therapy), lemmikkieläin (pet) ja dementia. Analyysiin valittiin kontrolloituun koeasetelmaan perustuvat tutkimukset, jotka mitasivat AAT:n vaikutuksia dementiaan.</p>	<p>Useat pienet tutkimukset olettavat, että koiran läsnäolo vähentää muistisairailta aggressiota ja levottomuutta sekä vaikuttaa myönteisesti käyttäytymiseen. Yksi tutkimus on osoittanut, että muistisairaiden ruokailutiloihin sijoitettu akvaario aktivoi asukkaita syömään suuremman osan ateriastaan ja ylläpitämään painoa. Tutkimustulokset ovat antaneet alustavaa näyttöä lemmikkirobbottien tuottamasta ilosta ja mielihyvää muistisairailta.</p> <p>Oletuksena on, että eläinavusteinen terapia voi parantaa muistisairaiden käyttäytymistä ja vähentää psyykkisiä oireita. Aikaansaatuisten myönteisten vaikutusten kestosta ei ole kuitenkaan näyttöä. Yksiköissä asuvien lemmikkieläinten hyödyistä erotuksena vieraileviin lemmikkeihin ei ole näyttöä, ja tuloksia sekoittavat lemmikkien myönteiset vaikutukset henkilöstöön. Suositellaan lisätutkimuksia eläinavusteisen terapian mahdollisista eduista.</p>

11. Barton & Pretty. What is the best dose of nature and green exercise for improving mental health? A multi-study analysis. 2010.	Mitkä ovat luontoaktiviteettien hyvinvointivaikutukset mielenterveyskuntoutujille?	Meta-analyysiin otettiin 19 brittitutkimusta, joissa oli tutkittu pyöräilyn, puutarhatyöskentelyn, kävelyn, kalastuksen, ratsastuksen, soutamisen ja maatalan töiden vaikutusta. Luontoympäristöinä olivat maaseutu, metsä, kaupunkien viheralueet ja vesistöt.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jopa lyhytaikaiset ohjatut luontoaktiviteetit parantavat itsetuntoa ja mielialaa riippumatta toiminnan keston, intensiteetistä, sijainnista, osallistujan sukupuolesta, iästä ja terveydentilasta. 2. Heti luontotoiminnan käynnistyttyä syntyy merkittäviä myönteisiä vaikutuksia, jotka pienenevät (pysyen silti myönteisinä) toiminnan keston pitkeytyessä, mutta vahvistuvat jälleen aktiviteettien keston pitkeytyessä päivän mittaisiksi. Kaikki arvioidut luontoaktiviteetit paransivat itsetuntoa ja mielialaa. 3. Vesi- ja metsäelementeillä oli suurimmat myönteiset vaikutukset. 4. Myönteiset muutokset olivat suurempia henkilöillä, joilla oli mielenterveyden ongelmia, kuin niillä, joilla ei ollut mielenterveyden ongelmia.
12. Detweiler ym. What is the evidence to support the use of therapeutic gardens for the elderly? 2012.	Millaista vaikuttavuusnäyttöä on terapeuttisen puutarhatyöskentelyn vaikutuksista ikäihmisillä?	Katsaukseen oli koottu aikaisempia tutkimuksia terapeuttisen puutarhatyöskentelyn vaikutuksista.	<p>Alustavaa näyttöä terapeuttisen puutarhatyöskentelyn vaikutuksista tarkkaavaisuuden parantamiseen sekä kivun, stressin, levottomuuden, lääkkeiden (muun muassa psykoosilääkkeet) käytön ja kaatumisten vähenemiseen.</p> <p>Tarvitaan lisää koeasetelmiin perustuvaa tutkimusnäyttöä.</p>
13. Stephanie & Crompton. A review of the impact of adventure programs on at-risk youth. 2001.	Saavutetaanko seikkailukasvatukseen perustuvilla interventioilla niille asetetut tavoitteet nuorilla, joilla riskikäyttäytymistä?		Analysoiduista tutkimuksista 8/14 raportoi vähentyneestä uusintarikollisuudesta interventioryhmässä. 14/16 tutkimusta raportoi intervention myönteisistä vaikutuksista minäkuvaan (self-concept). Seikkailukasvatukselliset ohjelmat voivat vähentää haastavaa käyttäytymistä nuorilla.
14. Hans. A meta-analysis of the effects of adventure programming on locus of control. 2000.	Seikkailuaktiviteettien vaikutus hallintakäsityksiin	Aiheesta tehdyt tutkimukset kartoitettiin seuraavista tietokannoista: Educational Resources Information Center (ERIC), PsychLit ja Dissertation Abstracts International (DAI). 24 vuosina 1972—1995 Yhdysvalloissa tai Australiassa toteutettua tutkimusta päätyi meta-analyysiin.	Seikkailuaktiviteetit vahvistivat jokaisen analysoidun tutkimuksen tulosten mukaan osallistujien sisäistä hallintakäsitystä . Kaikki analysoidut tutkimukset raportoivat samanalaisia vaikutuksia. Terapeuttisilla aktiviteeteilla oli suurempi vaikutus kuin kasvatuksellisilla ja ennaltaehkäisevillä aktiviteeteilla.

TAULUKKO 3. Yhteenvedo luontoavusteisten interventioiden vaikutuksista fyysiseen terveyteen (yhteenvedo laadittu artikkelin Annerstadt & Während 2010 pohjalta)

Interventio	Tutkimuskohde	Vaikutus- ulottuvuus	Seuranta-aika	Päätulokset
<i>Satunnaistetut koeasetelmat</i>				
1. Puutarhaterapia	Sydäninfarktin sairastaneet sydänleikkauspotilaat	Sydämen syke	Intervention jälkeen	Sydämen syke aleni.
2. Kognitiivinen käyttäytymisterapia ja seikkailuterapia	Ylipainoiset henkilöt	Paino (BMI)	Intervention jälkeen, 10 kuukauden jälkeen	Tilastollisesti merkitsevä painon pudotus
<i>Ilman satunnaistamista toteutetut tutkimukset</i>				
3. Luontoterapia ja ryhmäterapia	Henkilöt, joilla diagno-soitu mielenterveyden häiriö	Itse arvioitu terveydentila	12 kuukautta intervention jälkeen	Tilastollisesti merkitsevä parannus itse arvioidussa terveydentilassa
<i>Havainnointitutkimukset</i>				
4. Puutarhan katselu ja puutarhassa oleskelu	Muistisairautta sairastavat henkilöt	Lääkkeiden käyttö	12 kuukautta intervention jälkeen	Lääkkeiden käyttö väheni.
5. Luontoterapia, jota toteutettiin yksilö- ja ryhmäterapiana	Päihteiden käyttäjät	Päihteiden käyttö	12 kuukautta intervention jälkeen	Tilastollisesti merkitsevästi vähentynyt päihteiden käyttö

5 ASIAKASVAIKUTUSTEN ARVIOINTI LUONTOHOIVA- HANKKEESSA

Luontohoiva-hankkeessa kehittämistyön rinnalla toteutettiin asiakasvaikutusten arviointia. Kyse oli kehittämisarvioinnista, jonka tavoitteena oli kerätä tutkimuksellista tietoa luonnon hyvinvointivaikutuksista ja tarjota näin tukea hanketoimijoiden työ- ja palveluprosessien kehittämiseksi.

Asiakasvaikutusten arvioinnin ensimmäisessä vaiheessa selvitystyö kohdistettiin niihin hankkeeseen osallistuneisiin yrityksiin ja organisaatioihin, joissa tavalla tai toisella hyödynnetään luontoa osana asiakastyötä. Asiakasvaikutusten arvioinnissa näkökulmana oli erityisesti kuntoutumisen tukeminen ja luontohoivaan perustuvien toimintamallien hyödyntäminen henkilön kuntoutumisessa.

5.1 KATSAUS LUONTOHOIVA-HANKKEESEEN

Vuosien 2012 ja 2014 välisenä aikana toteutetun ESR-rahoitteisen Luontohoiva-hankkeen keskeisenä tavoitteena on ollut luoda Etelä-Savoon luontoympäristöjä ja -menetelmiä hyödyntäviä palvelukonsepteja, joita muotoillaan ja tuotteistetaan hankkeeseen osallistuvien hyvinvointialan yrittäjien ja muiden toimijoiden yhteistyönä. Kehittämistyössä painottuvat luonnon hyvinvointivaikutukset sekä hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen näkökulmat.

Hankkeen hallinnoijan, Mamkin, lisäksi osatoteuttajina hankkeessa ovat toimineet Helsingin yliopiston Ruralia-instituutti ja ProAgria Etelä-Savo. Kehittämistyöhön on hankkeen eri vaiheissa osallistunut 20 luontohoivakonseptilla toteutettavan liiketoiminnan kehittämisestä tai laajentamisesta kiinnostunutta eteläsavolaista yritystä:

- 4 maatilaa,
- 2 hevostilaa,
- 4 perhekotia,
- kehitysvammaisten hoitokoti,
- 2 mielenterveyskuntoutujien palveluasumisen yksikköä,
- vanhusten palveluasumisen yksikkö,
- päihdekuntoutusyksikkö sekä
- 6 matkailualan yritystä

Palvelukonseptin kehittämistä on tuettu koulutuksella, opintomatkoilla ja vertaisoppimisella sekä tarjoamalla tukea liiketoimintaan, verkostoitumiseen ja tuotekehitykseen. Yritysverkoston tueksi on suunniteltu ja toteutettu 10 opintopisteen laajuinen Luontohoiva-koulutuskokonaisuus. Näiden toimenpiteiden lisäksi on kehitetty monitoimijaisia yritysverkostoja ja selvitetty yritysverkostojen toiminnan edellytyksiä, selvitetty palveluntarjoajien osaamis- ja koulutustarpeet ja luotu perustaa luontohoivaan perustuvien palvelukonseptien pitkäjänteiselle kehittämiselle maakunnassa. (Green Care Etelä-Savo 2014.)

5.2 ARVIOINNIN TAVOITTEET

Asiakasvaikutusten arvioinnin päätavoitteena oli selvittää, mitä hyvinvointivaikutuksia luontohoivaan perustuvilla toimintatavoilla/palvelukonsepteilla on palvelua käyttävälle asiakkaalle ja miten luontohoivaa soveltavilla työmenetelmillä voidaan tukea asiakkaita – tässä tapauksessa lastensuojelun piirissä olevia lapsia ja nuoria, kehitysvammaisia aikuisia, ikäihmisiä sekä mielenterveys- ja päihdekuntoutujia.

Pääkysymystä tarkentaneet arviointikysymykset olivat

- Mitkä tekijät tukevat asiakasta/kuntoutujaa kuntoutumisessa ja edistävät hänen hyvinvointia (= *hyvinvointia edistävät ja mahdollistavat mekanismit*)?
- Mitkä tekijät asiakkaan/kuntoutujan elämässä estävät kuntoutumista tai eivät edistä hyvinvointia toivotulla tavalla (= *kuntoutumista, hyvinvointia estävät mekanismit*)?
- Miten luontohoivaan perustuvat toimintatavat ja -mallit vahvistavat mahdollistavia mekanismeja (= *vaikuttavat mekanismit*)?
- Mitkä asiakkaan/kuntoutujan elämäntilanteen piirteet (esimerkiksi aikaisempi koulutus, työttömyyskokemukset, ikä) tukevat tai estävät kuntoutustavoitteiden toteutumista (= *kontekstitekijät*)?
- Mikä oli asiakkaan/kuntoutujan tilanne projektin jälkeen tavoitteisiin peilaten (= *toiminnan tulokset*)?

5.3 ARVIOINTIAINEISTO

Luontohoiva-hankkeen keskeiset toimijat eli 20 eteläsavolaista hyvinvointialan, maa- ja hevostila-sekä luonto- ja hyvinvointimatkailuyrittäjää ja palveluntuottajaa toimivat erilaisista lähtökohdista käsin, ja asiakasryhmissä, toimintatavoissa ja tarjotuissa palveluissa oli palveluntuottajien välillä eroja. Hankkeen käynnistyessä mukana olevat yritykset olivat eri vaiheessa sen suhteen, missä laajuudessa ja kuinka systemaattisesti asiakastyössä sovellettiin luontohoivaan perustuvia toimintatapoja.

Otettaessa huomioon asiakasvaikutusten arvioinnin näkökulma (kuntoutumisen tukeminen ja luontohoivaan perustuvien toimintamallien hyödyntäminen henkilön kuntoutumisessa) ja toisaalta erot hankkeessa mukana olevien toimijoiden toimintatavoissa, toimialoissa ja asiakasryhmissä arvioinnin toteutettavuuden kannalta oli tärkeää huomioida lähtötilanteen erot ja erilaiset tarpeet ja tämän pohjalta aikaansaada arvioitavissa oleva ja sisäisesti yhtenäinen tutkimusaineisto. Tämän vuoksi asiakasvaikutusten arviointiin osallistui ne toimijat, joiden toiminnan tavoitteena on asiakkaiden kuntoutumisen tukeminen, ja esimerkiksi luontohoivaa soveltavilla toimintatavoilla pyritään tätä asiakkaan kuntoutumista tukemaan.

Yksi tapa jäsentää luontohoivan kaltaista toimintaa on toiminnan jaottelu vihreään hoivaan, vihreään voimaan ja vihreään virkistykseen (Soini 2011; Soini ym. 2011). Vihreä hoiva kattaa tällöin korjaavan hoito-, hoiva- ja kuntoutustoiminnan, vihreä voima erityisesti ennaltaehkäisevän luontoavusteisen toiminnan ja vihreä virkistys omaehtoisen virkistäytyminen ja luonnossa tapahtuvan elvyttävän toiminnan. Vihreässä hoivassa korostuvat menetelmällisyys, suunnitelmallisuus ja tavoitteellisuus hoito-, hoiva- ja kuntoutustoiminna. Tämänkaltaisen toiminnan piirissä olevat asiakkaat ovat suurelta osin palvelujärjestelmän ja palvelutarpeen arvioinnin kautta palvelun piiriin tulleita erotuksena omaehtoisesti henkilökohtaista virkistäytymistä, voimaantumista tai hyvinvointia edistävää toimintaa hakevista asiakkaista. Soinin ym. (2011) jäsenyykseen peilaten asiakasvaikutusten arvioinnin kohteena olivat ennen kaikkea kuntouttavan ja ennaltaehkäisevän toiminnan, vihreän hoivan ja voiman, alueella syntyvät vaikutukset.

Arvioinnille on tyypillistä yhdistää erilaisia aineistoja ja menetelmiä. Luontohoiva-hankkeen eri vaiheissa kerätty arviointiaineisto muodostui arvioinnissa mukana olevien yrittäjien teemahaastatteluista, asiakastyön havainnoinnista sekä asiakashaastatteluista (taulukko 4).

TAULUKKO 4. Arviointiaineiston kuvaus

Aineistonkeruumenetelmä	Aineiston koko	Aineistonkeruun ajankohta
Yrittäjien/palveluntuottajien teemahaastattelut	8 haastattelua, 9 haastateltavaa	keväť-syky 2012
Työntekijöiden teemahaastattelut	6 haastattelua, 9 haastateltavaa	keväť-syky 2013
Asiakkaiden teemahaastattelut	8 haastattelua	syky 2013

5.4 VIITEKEHYKSENÄ REALISTINEN ARVIOINTI

Realistisen arvioinnin soveltamista luontohoivaan perustuvien toimintamallien ja palvelukonseptien asiakasvaikutusten arvioinnin viitekehyksenä voidaan perustella seuraavilla realistisen arvioinnin ominaisuuksilla:

- Arviointi perustuu konstruktionistiseen lähestymistapaan, jolloin vaikutusten tunnistamisessa ja arvioinnissa tavoitteena on eri toimijoiden ja osapuolten huomioiminen arviointitiedon tuottajina.
- Arviointitiedossa korostuu laadullisen tiedon ja prosessista kertovan tiedon merkitys ”vaikutuspolkujen” ja mekanismien tunnistamisessa pelkkien lopputulosta kuvaavien muuttujien sijaan/rinnalla.
- Arviointi tuottaa tietoa työkäytäntöjen näkyväksi tekemisen ja kehittämisen tueksi.

Taulukossa 5 on kuvattu realistisen arvioinnin keskeisten osa-alueiden sisällöt Luontohoiva-hankkeen arvioinnissa.

TAULUKKO 5. Arvioitavat osa-alueet asiakasvaikutusten arvioinnissa

Arvioinnin osa-alue	Käsitteen kuvaus	Sisältö	Aineisto ja aineiston keruu
mekanismi (mekanismi)	muutosvoima/muutostekijät, jotka saavat aikaan muutoksia asiakkaan/kuntoutujan hyvinvoinnissa	positiivista muutosta edistävät ja estävät tekijät (esim. kuntoutujan ja työntekijän välinen vuorovaikutus, kuntoutujien keskinäinen vuorovaikutus, motivatio, taidot, osallistumisen tuki ja kannustimet)	yrittäjien haastattelut (mikä toiminnassa edesauttaa tavoitteiden saavuttamista, kenen kohdalla ja millaisessa tilanteessa)
asiakkaan/kuntoutujan tilanne, kontekstitekijät (context)	asiakkaan/kuntoutujan elämäntilanteeseen, elinolosuhteisiin, perhe- ja muihin ihmissuhteisiin sekä asiakkaan/kuntoutujan historiaan liittyvät asiat ja ominaisuudet. Perustuu ajatukseen, että kuntoutumista edistävät tai estävät mekanismit toimivat eri tavoin eri konteksteissa.	asiakkaan/kuntoutujan taustatiedot (ikä, sukupuoli, koulutus, työtausta, perhesuhteet, muut sosiaaliset suhteet ym.) kuntoutustarpeen synnyttäneet tekijät perheeseen ja sosiaalisiin suhteisiin liittyvä historia	asiakkaille/ kuntoutujille tehtävä haastattelu sekä toiminnan havainnointi

menetelmät, interventio	Toimenpiteitä, toimintoja ja menetelmiä, joita sosiaali- ja terveysalan työntekijät käyttävät asiakkaiden parissa palvelun aikana. Interventioiden avustuksella syntyneet mekanismit toimivat vastavoimina sosiaalisia ongelmia tuottaville ja hyvinvointia estäville mekanismeille.	luontohoivaan pohjautuvat toimenpiteet, työmenetelmät ja asiakastyön käytännöt	yrittäjien haastattelut
lopputulos (outcome)	muutokset asiakkaan elämäntilanteessa, sosiaalisissa olosuhteissa, hyvinvoinnissa, toimintakyvyssä jne.	Asiakasmuutokset suhteessa asetettuihin tavoitteisiin: hyvinvointivaikutukset, joita luontohoivaa soveltavilla työmenetelmillä ja -välineillä tavoitellaan (esim. käsitys itsestä, vuorovaikutustaidot, osallistuminen, mielekäs tekeminen, käyttäytymisen muutokset, arkielämän sujuminen)	asiakkailla tehtävä haastattelu sekä toiminnan havainnointi
ohjelmateoria (M-C-O)	edellä lueteltujen mekanismien, olosuhteiden, interventioiden ja lopputulosten yhteisvaikutus	esim. luontohoivaan pohjautuva kuntoutusmalli	

5.5 Arvioinnin toteutus vaiheittain

Asiakasvaikutusten arviointi eteni kierroksittain hankkeen eri vaiheissa (kuvio 3). Jokaisen aineistonkeruu- ja analyysikierroksen aikana kertyi tietoa, jota verrattiin edellisessä vaiheessa kertyneeseen tietoon.

Vaihe 1

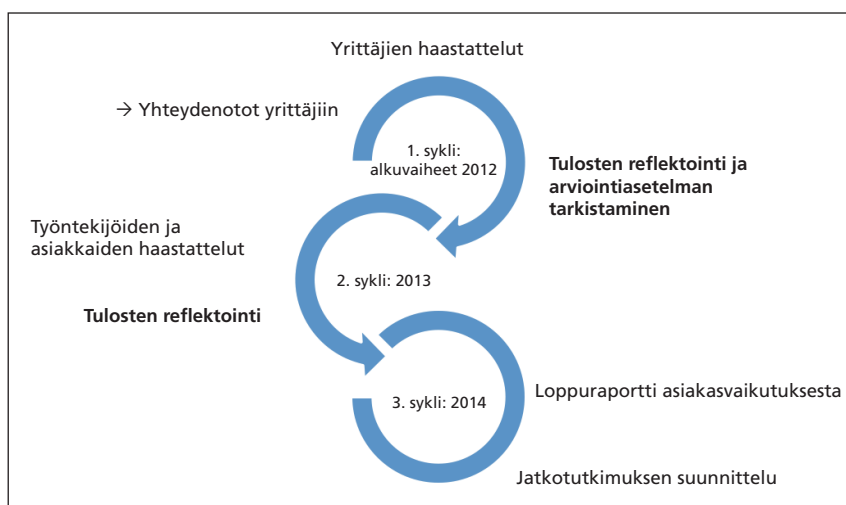
Arvioinnin alussa yrittäjiä haastatteleamalla kerättiin tietoa asiakastyössä käytettävistä menetelmistä sekä ylipäättään tietoa luonnon hyödyntämisen eri muodoista. Arvioinnissa interventioilla tarkoitetaan niitä asiakastyön toimenpiteitä ja työmenetelmiä, joissa hyödynnetään luontoa hyvinvointia tukevana elementtinä. Yrittäjien alkuhaastattelulla selvitettiin a) mitä työmenetelmiä (yksilö- ja ryhmätöiden menetelmiä) ja työvälineitä luontohoivaan perustuvassa asiakastyössä sovelletaan, b) mikä on sovellettujen työmenetelmien ja työvälineiden sisältö ja tarkoitus, c) kenen kohdalla ja d) missä tilanteissa työmenetelmiä ja työvälineitä sovelletaan, e) mikä on menetelmien ja työvälineiden soveltamisen tavoite ja f) mitkä tekijät edistävät ja estävät näiden tavoitteiden toteutumista.

Vaihe 2

Yrittäjien haastattelujen jälkeen palvelua käyttäviltä asiakkailta kerättiin tietoa positiivista muutosta (edistävät mekanismit) sekä negatiivista muutosta tuottavista tekijöistä (estävät mekanismit). Palveluyksiköiden työntekijöitä haastatteleamalla kartoitettiin heidän näkemyksiään mahdollisesta muutoksesta: oliko hankkeen aikana toiminnassa ja toimintaympäristössä tapahtunut muutoksia, ja jos, minkälaisia.

Asiakasvaikutusten arviointi käynnistyi hankkeessa toimiville hoivayrittäjille tehdyllä alkuhaastattelulla. Kevään ja kesän 2012 aikana haastateltiin yhdeksän hankkeessa mukana olevaa eteläsavolaista yrittäjää ja yhdistystoimijaa. Yritykset olivat kehitysvammaisten hoitokoti, kehitysvammaisille luontolähetoisia palveluita suunnitteleva maatila, erilaisia hyvinvointipalveluja tarjoava luomutila, hevostila, mielenterveyskuntoutujille palveluasumista tarjoava yritys, perhekoti, ikäihmisille kotihoitoa, kuntoutus- ja asumispalveluita tarjoava yritys, päihdekuntoutuskeskus sekä mielenterveyskuntoutujille kuntoutumista asumispalveluita sekä työ- ja päivätoimintaa tarjoava yhdistys.

Haastattelut toteutettiin teemahaastatteluina. Ne ajoittuivat hankkeen alkuvaiheeseen, jolloin hankkeen tavoitteisiin kirjattu yrittäjien tuotekehitystyöskentely ei ollut vielä käynnistynyt. Haastatteluvaiheessa yrittäjät olivat hankkeen aloitusiltpäivässä helmikuussa 2012 saaneet yleisperehdytyksen hankkeen tavoitteisiin, toteutukseen ja sisältöihin, ja heillä oli takanaan kaksi tai kolme kaksipäiväistä koulutuskertaa green care -toiminnan perusteista ja vaikutuksista sekä green care -toiminnan toimintaympäristöistä ja menetelmistä. Haastateltavat olivat siis aktivoituneet pohtimaan green care -teemaa



KUVIO 3. Asiakasvaikutusten arvioinnin eteneminen

sekä yleisesti että oman palvelutoimintansa kehittämisen näkökulmasta. Kuitenkaan konkreettisia uudistuksia yrittäjien toiminnassa ei vielä haastattelu-vaiheessa ollut Luontohoiva-hankkeen myötä ehtinyt käynnistyä.

Haastatteluissa luonnon vaikutuksia hyvinvointiin lähestyttiin pyytämällä yrittäjää valitsemaan jokin myönteinen ja luontoa tavalla tai toisella hyödyn-tänyt asiakastyön tilanne ja menetelmä. Haastattelu eteni siten, että yrittäjää pyydettiin kuvailemaan tilannetta asiakkaan/asiakkaiden omasta ja ympäris-tön näkökulmasta. Lisäksi yrittäjää pyydettiin kertomaan, mikä toiminnassa edesauttoi myönteisten tavoitteiden toteutumista ja miten erilaiset toimin-nassa läsnä olevat tekijät (esimerkiksi oma toiminta, osallistujien välinen vuorovaikutus, toteutusympäristö) vaikuttivat tilanteen kokemiseen. Yrittäjä arvioi myös, kenelle voisi suositella menetelmää, kenelle ei ja millä perusteil-la. Lopuksi yrittäjää pyydettiin arvioimaan, miten haastattelua edeltäneessä koulutuspäivässä kouluttajan esiin nostamat miellyttävän luontoympäristön elementit toteutuivat senhetkisessä toiminnassa. Myönteisen kokemuksen jäl-keen haastateltavaa pyydettiin valitsemaan jokin kielteinen luontokokemus ja pohtimaan yllä kuvattuja asioita tästä kokemuksesta käsin.

6 LUONTOHOIVAN HYVINVOINTIVAIKUTUKSET: YRITTÄJÄNÄKÖKULMA KEHITTÄMISTYÖN ALKUVAIHEESSA

Luontohoiva-projektiin liittyvän kehittämistyön alkuvaiheessa toteutettujen yrittäjien haastattelujen tavoitteena oli nostaa esiin yrittäjien näkemyksiä luonnon hyvinvointivaikutuksista ja saada samalla yleiskuva luonnon hyödyntämisen käytännöistä ennen varsinaisen kehittämistyön käynnistymistä. Alkuvaiheen haastattelut tuottivat kehittämisprosessin lähtötilannetta kuvailevaa aineistoa. Vuosi alkuhaastattelujen jälkeen toteutettu uusintahaastattelukierros tuotti puolestaan vertailevaa aineistoa: onko toiminta luonnon hyödyntämisessä asiakastyössä muuttunut hanketyöskentelyn edetessä, jos on, miten, ja millaisia hyvinvointivaikutuksia yrittäjät, työntekijät ja asiakkaat toiminnastaan tunsivat. Toisen haastattelukierroksen tulokset on kuvattu luvussa 7.

Tässä luvussa on raportoitu yrittäjien alkuhaastattelujen tulokset. Haastatteluaineiston lisäksi raportoinnissa on hyödynnetty hankkeen projektipäällikön yrittäjille kevään 2012 aikana tekemien alkuhaastattelujen yhteenvetotekstejä. Projektipäällikkö kiersi kevään 2012 aikana jokaisen yrittäjän luona ja kartoitti kunkin yrittäjän toimialan, nykytilanteen ja alustavat suunnitelmat luontoa hyödyntävien palvelukonseptien kehittämisessä.

6.1 LUONTOAVUSTEINEN TOIMINTA KEHITTÄMISTYÖN ALKUVAIHEESSA

Hankeen alkuvaiheessa yrittäjät toteuttivat jo monenlaista luonto- ja eläinavusteista toimintaa asiakastyön osana. Toiminta ei tässä vaiheessa kuitenkaan ollut vielä tietoisesti tavoitteellisesti juuri luontohoivan tai green care -ajattelun ympärille kehitettyä. Kyse oli enemmänkin olemassa olevien luontoisten luontoelementtien hyödyntämisestä arjessa.

Haastateltavien kuvaukset senhetkisistä luonto- ja eläinavusteisista toiminnoista on ryhmitelty toimintaa kuvaavien teemojen alle. Luontolähtöisestä toiminnasta löytyi seitsemän erilaista teemallista kokonaisuutta, jotka olivat 1) matkat ja retket, 2) ulkona oleilu ja luonnon havainnointi, 3) ulkoiluaktiviteetit ja hyötyliikunta luonnossa, 4) luonnossa järjestettävät tapahtumat, 5) maatalan työt sekä piha- ja puutarhatyöt, 6) henkilökunnan työ- ja toiminta sekä 7) luontomateriaalien hyödyntäminen (taulukko 6).

Seuraavaksi laskettiin, kuinka paljon kunkin teeman alle jäsenyi mainintoja eri toiminnoista. Eri toimintoja kuvaavien mainintojen laskeminen voi osaltaan hahmottaa sitä, mihin yrittäjien luonto- ja eläinavusteinen toiminta painottui hanketoiminnan alkuvaiheessa. Eniten esimerkkejä (8 mainintaa) jäsenyi teeman ”matkat ja retket” alle. Erilaiset luontoon tehtävät matkat ja retket olivat pienimuotoisimmillaan lähimaastoon tehtäviä nuotioretkiä, pisimmillään ulkomaille tehtävä matka, johon yksi haastateltava liitti vahvoja luontokokemuksia, kuten muistisairaana asiakkaan kokemukset etelän lämmöstä ja merestä. Saman verran mainintoja jäsenyi ”ulkoiluaktiviteetit ja hyötyliikunta” -teeman alle. Kyse oli erilaisesta metsän- ja luonnonantimien hyödyntämisestä, kuten kalastuksesta, sienestyksestä tai marjastuksesta tai luonnossa tapahtuvasta ulkoilusta, kuten hiihtämisestä tai soutamisesta. Yhteensä viisi mainintaa saivat erilaiset maatalan työt sekä piha- ja puutarhatyöt. Muita luonto- ja eläinavusteisia toimintoja olivat luonnon havainnointi ja luonnossa oleilu, luonnossa järjestetyt tapahtumat, luontomateriaalien kerääminen ja hyödyntäminen muun muassa askartelussa sekä yksikön henkilökunnan työ- ja toiminnan järjestäminen luontokohteissa.

6.2 LUONTOAVUSTEISEN ASIAKASTYÖN HYVINVOINTIVAIKUTUKSET YRITTÄJIEN NÄKÖKULMASTA

Suomessa toteutetussa Careva-hankkeessa on aikaisempaa tutkimustietoa hyödyntäen tunnistettu ja määritelty luonnon hyvinvointivaikutuksia. Vaikutuslottuvuudeksi hankkeessa jäsenyivät *rauhottuminen, stressireaktioista palautuminen ja keskittymiskyvyn elpyminen, havaitseminen ja läsnäolo, mielialo-*

TAULUKKO 6. Haastateltujen yrittäjien kuvaama luonto- ja eläinavusteinen toiminta hanketoiminnan alkuvaiheessa

Teema	Suora lainaus
Matkat ja retket	<p>"omaisten ja muistisairaiden matkat ulkomaille"</p> <p>"tykkäävät lähteä patikkaretkelle, olla kodassa tulilla"</p> <p>"Istutaan tulilla ja syödään evvaitä."</p> <p>"Aika paljon kesäaikana varsinkin asiakasryhmien kanssa käydään näillä kesämökeillä."</p> <p>"Ollaan tehty luontoretkeä."</p> <p>"Mehän tehdään retkiä luontoon ja mennään esim. tuonne kalasatamaan letunpaistoon."</p> <p>"Käydään aina keväisin haudoilla ja se on virkistävää asukkaille ja he nauttivat suunnattomasti siellä haudoilla kävelemisestä. Ja viedään sitten aina orvokit tai muita kukkia haudoille."</p> <p>"Meillä se voi olla sanotaanko tavallinen metsäretki tai nimenomaan ollaan sitä rentoutusjuttua."</p>
Ulkoiluaktiviteetit ja hyötyliikunta	<p>"Talvella omahoitaja käy parin asiakkaan kanssa hiihtämässä."</p> <p>"Tykkäävät kalastaa."</p> <p>"hiihtävät"</p> <p>"Talvella istuvat pilkillä."</p> <p>"Paljon hyödynnetään metsän antimia, kerätään marjoja pienemmällä tai isommallakin porukalla. Samoten sienii."</p> <p>"No pilkkeitä ja halkoja, sitten näitä tukiseipäitä, mitä olin kuorimassa siellä, ihan metässä savottaakin on tehty jonkin verran."</p> <p>"Kuusen kannon lomassa tehään nuotiotulet ja paistetaan makkaraa."</p> <p>"Soudeltiin järvellä."</p>
Maatilan työt ja pihatytöt	<p>"Kivipellolla oltiin vasta. Ennen kuin kylvetään siemenet, niin aina kivet pellosta kivetään sitä ennen. Meillä koko porukka on tässä mukana. Ovat mukana peltotöissä."</p> <p>"Laitetaan pihaja... porukka on mukana suunnittelemassa, ja jokaiselle tulee omat vastualueet. Tehdään korotettuja penkkejä tohon, siellä on ihan nimeytyt rivit, kuka huolehtii mistäkin, ja mitä ne haluaa siihen ite kylvää."</p> <p>"Samoin, kun laitettiin ulkona muutamia näitä pelargonioita, niin asiakkaat olivat siinä niin kun istuttamassa kukkia yhdessä minun kanssa."</p> <p>"Lehtien haravointitalakoot useampana päivänä."</p> <p>"Otettu asukkaat mukaan entistä enemmän esim. taimien kasvatukseseen. Ehkä se oli aikaisemmin enempi, että hoitajat tekivät ja asukkaat katselivat. Nyt yritetään saada heitäkin osallistumaan."</p>
Ulkona oleilu ja havainnointi	<p>"Hyvä piha, jonne asukkaat pääsevät ulkoilemaan, turvallinen, aidattu piha. Jokaisesta solusta ovet on auki, ja ihmiset pääsevät ulos."</p> <p>"Asukkaiden kanssa kiinnitetään enemmän huomioita vuodenaikoihin, esim. lintujen tuloon ja menemiseen. Myös lintujen äänet. Sanotaan loppusyksystä kiinnitetään huomiota syksyn merkkeihin. Sama nyt keväällä on ihana seuraila kevään merkkejä."</p> <p>"Me on tehty lasten kanssa joskus sellaisia hupijuttuja, että kuka kuulee montakin ääntä ja se ääni pitää pystyä selittämään."</p> <p>"Ollaan käyty ratsastamassa ja yritetty bongata eläinten jälkiä."</p> <p>"Nähhään keväällä niitä muutoksia, miten kevät etenee."</p>
Luontomateriaalien hyödyntäminen	<p>"Ehkä ollaan tämän projektin myötä taas enempi käytetty luontomateriaaleja askartelussa ja niiden parissa puuhastelua. Kivet, sammaleet ja risut."</p> <p>"Talvella tehtiin entistä enemmän lumilyhtyjä."</p> <p>"Kesäaikana kerään aika paljonkin materiaalia syksyn ja talven askartelua varten. Milloin ne on heinäkävelyä, milloin ne on kivikävelyä, kerätään kiviä, että voidaan talvella maalata niitä."</p>
Tapahtumat	<p>"muistisairaiden kanssa pikkujoulet erämajalla"</p> <p>"Teemapäivä. Viime vuonna ohjelmarunko oli rakenteeltaan kevyempi, ruokailtiin luonnon helmassa, yhteistyökumppanit, naapurit ja kyläläiset kututtiin tähän päivään. X:n kanssa oltiin rakennettu metsäpolku tietokilpailuineen."</p>
Henkilökunnan työtoiminta	<p>"Meillä oli henkilöstökokous siellä koskella. Se, että myös hoidetaan ne viralliset kokousasiat, mutta sitten se luontoelementti toimii myös tykynäkin."</p>

jen paraneminen sekä luonnossa tapahtuva aktivoituminen. Vastaavasti eläinten kanssa toimittaessa hyvinvointivaikutuksiksi jäsennettiin *rauhottuminen, lohtu ja hellyys, sosiaaliset vuorovaikutustaidot* sekä *aktivoituminen ja vastuunotto.* (Yli-Viikari 2011.) Luontohoiva-hankkeen asiakasvaikutusten arvioinnissa on sovellettu tätä Careva-hankkeen jäsennystä luonnon hyvinvointivaikutuksista. Taulukossa 7 on yhteenveto haastatteluissa esiin nousseista keskeisistä vaikutuksista, joita haastateltavat yrittäjät olivat asiakkaissaan havainneet.

Rauhoittuminen ja stressireaktioista palautuminen

Luonnon rauhoittavista fysiologisista ja psyykkisistä vaikutuksista on tutkimuksellista näyttöä. Tutkimuksissa on osoitettu luontoympäristöjen ja luontoelementtien, kuten virtaavan veden äänen, rauhoittavia vaikutuksia muun muassa sykkeen ja verenpaineen alenemiseen, lihasjännityksen ja elimistön stressihormonimäärän alenemiseen, parasympaattisen hermoston aktivoitumiseen ja sympaattisen hermoston toiminnan alenemiseen, positiivisten tunteiden lisääntymiseen ja negatiivisten tunteiden vähenemiseen sekä vilkkauksen lisääntymiseen ja vihamielisyyden ja masentuneisuuden vähentymiseen (ks. esim. Yamaguchi ym. 2006; Lee ym. 2011; Brown ym. 2013). Fysiologisia muutoksia elimistössä on mitattu jo muutaman rauhoittavassa luontoympäristössä vietetyn minuutin jälkeen, joskin muutokset näyttävät tutkimusten mukaan syvenevän sitä mukaa, mitä kauemmin luonnossa oleillaan (Salonen 2010, 60).

Haastateltujen yrittäjien kuvauksissa rauhoittavina luontoelementteinä nousivat esiin erityisesti järvi, tuli ja metsä. Salonen on osaltaan tutkimuksissaan jäsentänyt miellyttävän ympäristön tunnusmerkkejä. Hänen mukaansa miellyttävän ympäristön tulee olla salaperäinen ja kasvillisuudeltaan vihreä, vaihteleva ja monimuotoinen sisältäen sekä laajoja luontoalueita että hajautettuja kohteita. Pyöreiden luontoelementtien ja muotojen sisällyttäminen ympäristöön kuuluu osaltaan miellyttävän ympäristön tunnusmerkistöön. Luontoelementeistä haastateltujen yrittäjien tapaan Salonen on nostanut erikseen esiin vesiympäristöt. (Salonen 2010, 31—42.)

Erilaisiin luontoympäristöihin kohdistuvaa tutkimuksellista kiinnostusta on viime vuosien aikana ollut erityisesti metsäluonnon hyvinvointivaikutuksia kohtaan, ja erityisesti Japanissa on tehty aiheeseen liittyviä tutkimuksia (Tsunetsugu ym. 2010). Siitä huolimatta, että muutamissa Aasian maissa metsäkylvyt (forest bathing) ovat nousseet suosioon, ja ne ovat saavuttaneet vaihtoehdoterapian aseman esimerkiksi mielenterveysongelmista kärsivien henkilöiden hoidossa ja kuntoutuksessa, tutkimuksellista näyttöä metsäluonnon fysisistä vaikutuksista ollaan vasta keräämässä (Lee ym. 2011, 94).

Luonnon rauhoittavia vaikutuksia voidaan asiakastyössä tavoitella esimerkiksi rauhoitettaessa levotonta ja aggressiivisesti käyttäytyvää asiakasta. Kyseeseen voivat tällöin tulla toistuvat, yksinkertaiset ja rauhoittavat tehtävät, kuten

TAULUKKO 7. Luonnon hyvinvointivaikutukset yrittäjien näkemänä

Asiakasryhmä	Luontoavusteinen toiminta					Eläinavusteinen toiminta	
	rauhottuminen ja stressireaktioista palautuminen	läsnäolon ja aistihavaintojen vahvistuminen, keskittymiskyvyn paraneminen	mielialojen paraneminen luonto-ympäristössä	luonnossa tapahtuva aktivoituminen	muut vaikutukset	aktivoituminen ja vastuunotto	vuorovaikutustaitojen vahvistuminen ja hyväksynnän kokemukset
Kehitysvammaiset aikuiset	Aggressiivinen asiakas rauhoittui istuessaan laiturin päässä.			aktiivinen osallistuminen maatilan töihin	vastuun kantaminen huolehtimalla omasta puutarhapalstasta tasapainon paraneminen	Aiemmin kova-kouraisesti käyttäytynyt henkilö oppii eläimen kanssa toimiessaan toisenlaista asennetta ja käyttäytymistä.	
Päihdekuntoutajat	luontoretki järvimaisemassa ja istuminen nuotion ääressä		fyysiset metsätöyt, joissa onnistuminen näkyi mielialojen paranemisenä ja omanarvotunnon nousuna	aktiivinen osallistuminen metsätöihin			
Mielen-terveys-kuntoutajat	käyttäytymisen rauhoittuminen luontoretkellä	kyky keskittyä yhteen asiaan kerralla vahvistunut kuntoutumisen myötä, asiakas alkaa havainnoida ympäristöä aktiivisemmin.	kukkien ja hyötykasvien kasvatuksesta saadut onnistumisen kokemukset	puutarhatyöskentely ja pihatytöt	metsätöistä saadut onnistumisen kokemukset, oman kädenjäljen ihailu, kokemus yhdessä tekemisestä		
Lastensuojelun asiakkaana oleva nuori	yksinolo ja rauhoittuminen metsässä			luontoretket, ratsastus, maatilan työt, soutaminen		itsensä ylittämisen kokemukset esimerkiksi hevosien kanssa toimittaessa ja ratsastettaessa	hyväksynnän kokemus eläinten kanssa toimittaessa
Muistisairaat		ikkunasta avautuva kaunis luontomaisema tunnetuistiin jäävät elementit, kuten lämmin merivesi tai aurinko				kontakti kotieläimeen aktivoi muistelemaan	

lehtien haravointi, marjojen kerääminen tai pelkkä istuminen luonnossa ja ympäröivän luonnon aistiminen. Yksi haastateltava kertoi tilanteesta, jossa aggressiivinen asiakas rauhoittui päästyään istumaan laiturin päähän. Toinen haastateltava muisteli myönteisenä luontokokemuksena tilannetta, jossa ryhmä päihdekuntoutusjaksolla olleita pitkään päihteitä käyttäneitä miehiä lähti kesäiltana seitsemän kilometrin metsävaellukselle. Vaellusta ei ollut aikataulutettu, vaan lähtökohtana oli edetä kiireettömästi ilman aikataulua. Yksi kuntoutuja otti ensin epäröityään metsäretkelle mukaan kitaran. Vaelluksen aikana keskusteltiin paljon luonnosta, istuttiin kallioluodolla ja kuunneltiin luonnon ääniä kodalla sytytetyn nuotion ääressä. Haastateltava kuvasi luontokokemusta *”hiljaisuuden ja rauhoittumisen ihmeellisenä hetkenä”*. Kuntoutujien mukana ohjaajana ollut haastateltava muisteli tilannetta, jossa ennen vaellusta kitaran mukaan ottamista empineen ja soittamista jännittäneen miehen esiintymisjännitys katosi nuotion äärellä. Yhtenä vaelluksen onnistumisen edellytyksenä haastateltava mainitsi kiireettömyyden. Ohjaajalta edellytettäviä ominaisuuksia kysyttäessä haastateltava korosti ohjaajan luonnollisuutta, tavallisuutta, avointa asennetta ihmisiä kohtaan ja rohkeutta lähteä ryhmän kanssa luontoon.

Eräs toinen haastateltava kertoi mielenterveyskuntoutujien kanssa tekemästään luontoretkestä, jonka aikana havaitsi hätäisyyden ja malttamattomuuden vähenevän. Luontoympäristö rauhoitti mukanaolijoita istumaan ja katselemaan ympäristöä. Haastateltava koki huomanneensa, kuinka luontoretkellä kuntoutujien parhaat puolet nousivat esille: käyttäytyminen oli rauhallista eikä ryhmässä esiintynyt *”jatkuvaa marinaa”*, kuten haastateltava tilannetta kuvasi.

Luonnon rauhoittava vaikutus nousi esiin eri asiakasryhmissä. Sekä perheko-dissa asuvien nuorten, mielenterveyskuntoutujien, päihdekuntoutujien että kehitysvammaisten asiakkaiden tarinoista nousi esiin luonto rauhoittavana elementtinä. Eräs lastensuojelutyötä tekevä perhekotivanhempi tiivistä luonnon hiljaisuuden olevan lapsille ja nuorille tervehdyttävää ja kuvaili luonnossa hiljentymistä tankkaamiseksi, jossa nuori saa luonnosta voimaa, varmuutta ja vahvistusta arkeen. Alla oleva suora lainaus kuvaa haastateltavan kertomana, mistä tankkaamisessa on kyse.

”Tyttö oli yllättäen poissa kolme viikkoa. Ensimmäinen asia, mitä se teki [palattuaan lastensuojeluyksikköön], oli, että hää häipyi yksin ja ilman, että oli puhelinta mukana. Ensimmäinen ajatus minulla oli, että se on hatkannut nyt jonnekin, kun on ollut kolme viikkoa pois. Enhän mää aatellut, että kauas. Mutta se oli metsässä. Minä sitten sanoin, että, mitä sinä metsässä teit, teit sä jotain. Se sanoi, että olin. Minä sanoin, että ethän sä varmaan olemalla oo ollut metsässä monta tuntia. Se sanoi, että olen, onko siinä jotakin outoa. Puhutaan myös tankkaamisesta. Nyt eläinavusteisessa,

jos mä puhun vaikka hevosista harjoitteissa, kun koulutetaan sitä hevosta. Hevosella, jos on maneesitilanne ja on pelottava tilanne, se yleensä, jos se seisoo jossakin tietyssä kohdassa, esimerkiksi monesti ikkuna-aukon vieressä, ja se saahaan sieltä liikkeelle, se tekee niitä harjoitteita, niin se laukkaa kauheeta vauhtia takaisin siihen ikkuna-aukon viereen. Sitä sanotaan, että se on tankkaamista. Se palautuu siihen turvalliseen paikkaan. Sit, kun se on siinä tarpeeksi kauan tankannut tunnetilaa, se pystyy jatkamaan sitä. Tai sitten omistajan luokse, jos on arka, joka ei uskalla, niin se hyvin äkkiä pyyhkähtää omistajan luokse. Kouluttaja käytti sanaa, antakaa sen tankata, niin silloin mulle tuli ihan tietoisesti, että tää tyttö on ollut tankkaamassa, että olen vaan. Ei hän sitä varmaan tietoisesti oo tehnyt. Sitä sanaa vois kyllä ihan itsekin käyttää vaikka luontoretkillä.” H6

Edellä kuvattu suora lainaus sisälsi useita rauhoittumisen ja hiljentymisen mahdollistaneita elementtejä. Tyttö lähti metsään yksin ja ilman puhelinta. Hän vietti metsässä useita tunteja oleillen ilman erityistä tekemistä ja toimintaa. Haastateltu perhekotivanhempi arvioi tytön lähteneen metsään ja oleilleen metsässä asiaa sen enempää pohtimatta ja tiedostamatta. Tytön metsässä oleilussa oli kuitenkin elementtejä, joita voi löytää myös ohjatuista metsäretäriiteistä ja hiljentymiseen tarkoitetuista ohjelmista ja kursseista: kiireettömyys, mahdollisuus yksin olemiseen, hiljentymisen ilman erityistä toimintaa sekä kännäköistä ja muista jokapäiväisistä yhteydenpitovälineistä luopuminen.

Lasten kohdalla luontoympäristöillä onkin erityinen merkitys, sillä lapsuuden luontokokemukset heijastuvat myöhemmin aikuisiässä. Alle 12-vuotiaat lapset ovat herkkiä vaikutteille. Tämänikäiset lapset, jotka viettävät aikaa metsäluonnon yksin tai ystäviensä kanssa, palaavat aikuisiällä muita herkemmin metsään. Erityisesti vapaa leikki ”villissä luonnon”, kuten koskemattomissa metsissä, voi vaikuttaa positiivisesti mielenterveyteen muun muassa tarjoamalla kokemuksia itsenäisyydestä ja vapaudesta ja tuottamalla voimavaroja, jotka voivat jopa aikuisiällä kannatella kuormittavissa elämäntilanteissa (Wells & Lekies 2006; Bird 2007). On jopa tutkimuksellisesti havaittu, että stressaavia elämäntilanteita kohtaavat lapset oireilevat sitä vähemmän, mitä läheisempi luontoyhteys heillä on ollut (Wells & Evans 2003).

Ihminen hakeutuu itsestään luonnon ääreen virkistäytyäkseen, rauhoittuakseen ja palautuakseen erilaisista stressaavista tilanteista. Tämänkaltaisen omaehtoisen, tietoisien tai tiedostamattoman elvyttävään ympäristöön hakeutumisen lisäksi luontoa rauhoittavana ympäristönä voidaan hyödyntää myös tavoitteellisemmin asiakastyön menetelmänä tai vaikkapa eri asiakasryhmille tarjottavana palvelutuotteena. Suomesta löytyy esimerkkejä tuotteistetuista palvelukonsepteista, joissa palvelun keskeinen sisältö on hiljentymiseen ja rauhoittumiseen perustuva luontokokemus (ks. taulukko 8).

TAULUKKO 8. Esimerkkejä luonnon hiljaisuutta ja rauhaa hyödyntäviä palvelukonsepteista ja menetelmistä Suomessa

Yritys	Palvelutuote/metelmä	Palvelutuotteen kuvaus
Metsämatkat Oy	Metsäkellintä	Metsäkellintä sisältää erilaisia metsäluontoa hyödyntäviä elinvoimaa ja hyvinvointia lisääviä menetelmiä, kuten värihengitykset puiden kanssa, puumietiskelyt, meditatiiviset metsätyöt, takaperintaapertaminen metsäpoluilla ja puis-toissa sekä mielikuvamatkailu ja -seikkailu (Nylander 2011)
Villa Mandala	Takaisin kartalle -retriitti	Viikonloppu, jonka aikana kartoitetaan senhetkinen elämäntilanne ja joka antaa välineitä tarkastella omaa elämää ja lähteä etsimään keinoja muutokseen. Viikonloppu toteutetaan muun muassa luontoympäristössä (Villa Mandala 2013).
Taivastalo	Forest Wellness – palvelutuote yrityksille ja yhteisöille	Myyttäviä tuotepaketteja muun muassa metsäjooga, ohjattu hiljentyminen, johon sisältyy hiljaa olemista, kävelyä, luonnon huomioimista ja mättäällä istumista, tietoisuutta ja läsnäoloa vahvistava metsään uppoutuminen eli forest bathing
Psykologipalvelut Hyvän Mielen Tila	Eko- ja ympäristöpsykologiset koulutukset ja kurssit, kuten Hiljentyminen omaan luontoon -kurssi	Oman sisäisen luonnon löytäminen ja eheytyntä luontosuhde, toteutus luonnon läheisyydessä (Psykologipalvelut Hyvän Mielen Tila 2013)
Ystävyyden majatalo	Elämänvoiman retriitti	Hiljentymistä luonnossa, ohjattua meditaatiota, kävelylenkkejä, saunomista (Ystävyyden majatalo 2013)

Suomalaisen metsäluonnon, maaseudun ja hiljaisuuden mahdollisuudet on huomioitu myös kansallisen tason tulevaisuusstrategiassa. Suomen maabrändityöryhmä totesi vuoden 2010 lopussa julkaisemassaan Suomen tulevaisuuden menestystekijöitä käsittelevässä raportissa suomalaisen luonnon olevan yksi maamme kolmesta tulevaisuuden menestystekijästä. Maabändityöryhmä antaa raportissaan eri toimijoille tehtäväksi muun muassa monikäyttöisten luontoympäristöjen säilyttämisen ja rakentamisen koulujen yhteyteen, luonnossa tapahtuvan kouluopetuksen lisäämisen sekä hiljaisuuden tuotteistamisen (Tehtävä Suomelle 2013).

Haastatteluissa mainittuja esimerkkejä rauhoittavasta luonnossa toimimisesta olivat istuminen laiturin tai kannon nokassa, järven rannalla tai kalliolla, lehtien haravointi, marjojen ja sienten keruu, hedelmien poiminta, soutaminen, istuminen ongella, monin eri aistein aistittava vihreä luontoympäristö, nuotiotulilla istuminen kesäisin ja talvisin, äärettömän suon katseleminen sekä hevosen turvallinen ja rauhoittava olemus.

Läsnäolon ja aistihavaintojen vahvistuminen

Läsnäolon ja aistihavaintojen vahvistumista kuvattiin haastatteluissa lumoutumisena, herkistymisenä ja lyhytaikaisena syvällisen kokemisen hetkenä. Muistisairaiden kohdalla näitä kokemuksia pidettiin tärkeinä ja nähtiin kokemusten jäävän erilaisina tunnekuvina tunnemuistiin. Lumoutumisen kokemukset voivat toteutua luonnossa tai vaikkapa ikkunasta avautuvana maisemana, jossa silmä lepää ja joka tuo luonnon lähelle. Seuraavat haastattelulainaukset kuvaavat, millaisissa tilanteissa lumoutumisen ja herkistymisen kokemuksia kuvattiin.

”Keskusteltiin paljon luonnosta, istuttiin kallioluodolla, kuunneltiin luonnon ääniä, hiljaisuuden ja rauhoittumisen ihmeellinen hetki.”H6

”Luonto otti vallan: veden liplatus ja aivot vedessä, linnun laulu, luonnon tuoksu – nuori ei tiennyt, että luonto voi tuoksua.”H7

Sovellusesimerkkejä luonnon rauhoittavien sekä havaitsemista ja läsnäoloa vahvistavien vaikutusten hyödyntämisestä kuntouttavassa työssä

- Keskustelut ja neuvottelut asiakkaan ja omaisen kanssa luonnossa – metsässä, erätulilla, veden ääressä tai erilaisten luontoaktiviteettien kuten melomisen yhteydessä
- Levottoman asiakkaan ohjaaminen rauhoittavaan luontoympäristöön, kuten istumaan laiturin nokkaan, metsäkävelylle tai järvelle soutamaan
- Haastavien asiakastilanteiden purkaminen luonnossa: luonto ajatusten selkiyttäjänä, luonto tunteiden ja ajatusten ilmaisun selkiyttäjänä ja rauhoittajana: luonnosta vertauskuvat tunteille/ajatuksille
- Lyhyet 1 - 2 tunnin säännöllisesti viikoittain metsäympäristössä (forest bathing) tai muissa luontoympäristöissä toteutettavat harjoitteet, joiden tavoitteena rauhoittuminen, rentoutuminen sekä tietoisien läsnäolon ja aistien vahvistaminen
- Luontotankkaus: voimaa antavan luontoympäristön tunnistaminen, hiljentyminen ja oleilu ympäristössä
- Muutaman tunnin rauhoittavat luontoretket, joissa yhdistyvät erilaiset voimaannuttavat luontoelementit, kuten vesi, kallio, metsä, luonnon äänet ja tuli
- Luontoelementtien, kuten kasvien, luontokuvien, luonnon äänien, tuominen sisätiloihin ja laitousympäristöihin

Mielialojen paraneminen luontoympäristössä

Kolmantena luonnon hyvinvointivaikutusten ulottuvuutena nostettiin Carreva-hankkeessa esiin luontokokemusten yhteys mielialojen paranemiseen. Myös Luontohoiva-hankkeen yhteydessä tehdyissä haastatteluissa nousi tämä hyvinvoinnin ulottuvuus esiin. Esimerkiksi päihdekuntoutuksessa kuntoutujien osallistuminen metsätöihin paransi kuntoutujien fyysistä kuntoa, mikä puolestaan heijastui mielialojen paranemiseen, omanarvontunnon nousuun ja vahvisti uskoa omaa tekemistä kohtaan.

Luonnossa tapahtuva työtoiminta (esimerkiksi metsätyöt) voi käynnistää myönteisten vaikutusten kehän, joka vaikuttaa sekä fyysiseen että psyykkiseen hyvinvointiin. Toisena esimerkkinä myönteisen kehän syntymisestä nousi haastatteluissa esiin pelargonian hengissä pitäminen ja hyötykasvien kasvatus. Kasvien kasvatus ja hoito mahdollistaa käsillä tekemisen, ja oman työn tulokset näkyvät kasvien hyvinvoinnissa. Onnistuminen kukkien tai hyötykasvien kasvatuksessa antaa onnistumisen kokemuksia, mikä puolestaan voi näkyä mielialan nousuna. Näillä yksittäisillä myönteisillä onnistumisen kokemuksilla tuottavilla tehtävillä on oma osuutensa esimerkiksi kuntoutumisessa.

Eräs haastateltava (ammatillisen perhekodin vanhempi) kuvasi, miten myönteinen luontokokemus voi vaikuttaa mielialaan vielä kauan kokemuksen jälkeen.

”X joskus sanoi, että joskus jos on hirveen masentavaa, hän palaa siihen veneretkeen, jonka minä pilasin. Mutta hän sanoo, että hän yrittää deletoida sen mun pälpätyksen siittä. Se sanoo, että se saa sellaisen rauhallisen olotilan. Kyllä hän myös sanoo, että jos hän vaan saisi, hän toisi joskus omat lapset veneretkelle.” H6

Kaksi haastateltavaa nosti esiin luontotoiminnan yhteyden lääkehoidon vähenemiseen. Koeasetelmiin perustuvien tutkimusten tarjoama näyttö luontoavusteisen toiminnan ja lääkehoidon vähenemisen välisestä yhteydestä on kuitenkin vielä varsin heikkoa. Haastateltavan kertoman mukaan lääkehoidon vähenemisen tarve liittyy luontoympäristön aikaansaamiin positiivisiin muutoksiin mielialassa, jolloin masennusoireiden lääkehoidon tarve voi puolestaan vähentyä.

Mikäli luontoympäristöjen ja kohentuneen mielialan välisestä yhteydestä saadaan tulevaisuudessa vahvaa tutkimusnäyttöä, tiedolla on merkitystä psyykkisistä ja somaattisista sairauksista kärsivien henkilöiden hoidossa ja kuntoutuksessa. Luontoympäristöjen ja mielialojen välisen yhteyden tutkimuksessa yksi keskeisimmistä tutkimuksista on ollut Ulrichin 1980-luvulla sairaalaympäristössä toteuttama koeasetelmaan perustuva tutkimus, jolla osoitettiin hoitojakson olleen lyhyempi potilailla, joiden ikkunasta avautui metsämaisema, ero-

tuksena potilaisiin, joiden ikkunasta avautui toisen rakennuksen seinä (Ulrich 1984). Ulrichin tutkimuksen tulokset antavat vahvistusta luontoelementtien kuntouttavasta ja toipumista edistävästä merkityksestä laitosympäristössä.

Luonnossa tapahtuva aktivoituminen

Yksittäisissä tutkimuksissa on osoitettu luontoelementtien yhteys aktiivisuuden nousuun. Muun muassa Lohr ym. (1996) osoittivat tutkimuksessaan, että kasvien tuominen ikkunattomiin toimistotiloihin lisäsi toimiston työntekijöiden aktiivisuutta ja tuottavuutta.

Myös luontohoivayrittäjien haastatteluissa nousi esiin luonnossa tapahtuva aktivoituminen ja oma-aloitteisen osallistumisen lisääntyminen luontoympäristössä. Aktivoituminen näkyi esimerkiksi päihde- tai mielenterveyskuntoutujien osallistumisessa kukkien istuttamiseen sekä ratsastusretkinä, jotka mahdollistivat aktiivisen osallistumisen – ei vain seuraamisen. Aikaisemmassa alaluvussa kuvattiin päihdekuntoutujien luontoretkä, jonka aikana yksi ryhmän jäsen ylitti esiintymisjännityksensä ja alkoi soittaa mukana olleille ryhmäläisille kitaraa. Esimerkki kuvaa, miten kyseinen henkilö ylitti rauhoittavassa ja turvallisessa ympäristössä jännityksen ja soitti kitaraa pitkän tauon jälkeen.

Luonto voi haastaa ihmisen suoriutumaan ja selviytymään. Metsätyöt on yksi tällainen tapa hyödyntää luontoa ammatillisessa ohjaustyössä. Yhdessä palveluyksikössä tehtiin päihdekuntoutujien kanssa metsätöitä. Haastatteluista ilmeni, kuinka monipuolisesti fyysisesti vaativat metsätyöt voivat ohjaajan näkökulmasta katsottuna vaikuttaa kuntoutujan hyvinvointiin ja aktivoida toimimaan.

”Ykskin kaveri, joka on ollut pitkään, se on sanonut, että hän ei ole ollut näin hyvässä kunnossa ikinä, kun nyt täällä.” H3

”Onhan se ainakin saanut hyvän kunnon ja hyvän mielen, että hän kelepää vielä.” H3

”Omanarvontunnon nousu sen oman tekemisen ja pystymisen myötä.” H3

Luonnossa aktivoituminen esimerkiksi päihdekuntoutujien kohdalla edellyttää kuitenkin, että toiminnassa yhdistyvät haasteellisuus ja turvallisuuden tunne. Haasteellisuutta tarvitaan, jotta kuntoutuja motivoituu lähtemään liikkeelle ja osallistumaan. Toisaalta toiminnassa täytyy toteutua turvallinen toimintaympäristö. Ohjaustyössä tulisikin kiinnittää huomiota juuri tähän tasapainoon: miten saan toiminnasta tarpeeksi haastavaa, jotta ihmiset innostuvat ja motivoituvat siitä, mutta samalla takaan tilanteessa turvallisuuden kokemukset – esimerkiksi, jos henkilö ei ole aikaisemmin osallistunut vastaavanlaisen toimintaan.

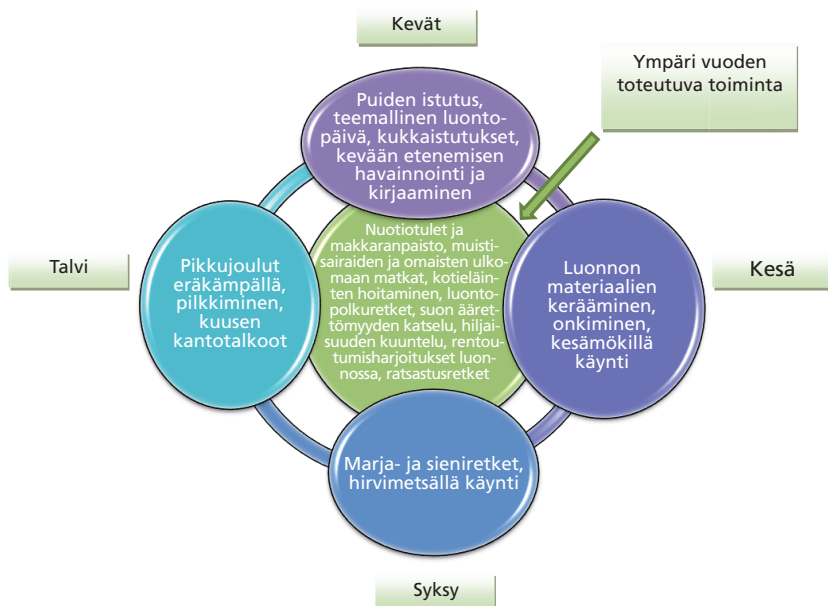
Jo pelkkä metsään lähteminen – olkoonkin vaikka kannon nokassa istuskelua – on tiettyjen kuntoutujien kohdalla ja tiettyssä vaiheessa perusteltua. Kuitenkin, mikäli kehitetään luontoavusteista toimintaa tavoitteellisen kuntoutuksen osana, ”oleilullekin” tulee olla perustelut. Esimerkiksi juuri kuntoutusjakson aloittaneen kuntoutujan kohdalla voi olla tärkeää ja riittävää, että kuntoutuja ylipäättään lähtee mukaan ja oleilee yksin tai ryhmässä luonnossa. Terapeuttisen puutarhaterapian yhteydessä puutarhassa oleilu on luovaa ja suositeltavaa, sillä rentoutumisen myötä vahvistuvat läsnäolon taidot. Joutenololla on kuitenkin tarkoituksensa, aikansa ja paikkansa. Joutenolo voi auttaa irrottautumaan ulkopuolisista ärsykkeistä. Mikäli tavoitteena on aktivoituminen ja oma-aloitteisen toiminnan vahvistaminen esimerkiksi erilaisten terapeuttisten työskentelymuotojen (puutarhaterapia, kuntouttavat metsätyöt, työtoiminta) muodossa, joutenolon vaiheesta tulee päästä eteenpäin. Tällöin kuntoutuja alkaa vähitellen osallistua, kantaa vastuuta ja sitoutua toimintaan sekä saada tekemisen ja työnsä tulosten myötä onnistumisen kokemuksia.

Kehittämishankkeeseen osallistuneessa päihdekuntoutusyksikössä metsätyöt toteutuivat aidossa ympäristössä ja työllä oli aito tarve (kuntoutuslaitoksen omissa metsissä kasvatettujen kuusten myyminen ja myyntitulojen käyttö toiminnan rahoittamiseen). Tämä mahdollistaa kuntoutujalle myönteisen kokemuksen oman työpanoksen tarpeellisuudesta. Parhaimmillaan metsätöiden kaltainen työtoiminta osana kuntoutusta voi vahvistaa kuntoutujan kokemusta siitä, että hän on arvostettu, hänen tekemällään työllä on merkitystä ja hän voi työn tekemisen kautta toteuttaa itseään.

Haastatteluissa esiin nostettiin useita esimerkkejä luonnossa tapahtuvasta aktivoitumisesta. Vuosikellon muotoon jäsenneetyt esimerkit kuviossa 4 osoittavat, kuinka monimuotoisesti luonto on asiakastyössä hyödynnettävissä eri vuodenaikoina. Palveluaan tuotteistava yrittäjä voi luontoavusteisia toimintoja aikatauluttamalla lisätä asiakastyön suunnitelmallisuutta. Edellytyksenä tällöin on, että toteutettavan toiminnan tavoitteet suhteessa asiakkaan kuntoutumiselle asetettuihin tavoitteisiin tehdään näkyväksi osaksi asiakkaan kuntoutus- tai palvelusuunnitelmaa. Toiminnan jäsentäminen vuosikellon avulla tukee myös palveluyksikön henkilöstön työn kehittämistä entistä suunnitelmallisemmaksi.

Muut haastatteluissa esiin tulleet hyvinvointivaikutukset

Haastattelujen kuvaukset luonnon hyvinvointivaikutuksista vastasivat kansallisessa Careva-hankkeessa hahmoteltua jäsenyyttä. Tämän lisäksi haastatteluissa nousi esiin sellaisia vaikutusulottuvuuksia, jotka eivät ole suoraan sisällytettävissä Careva-hankkeen jäsenyyteen, vaan ovat enemmän omia itsenäisiä vaikutusulottuvuuksia. Haastattelujen myötä kuva luonnon hyvinvointivaikutuksista täydentyi entisestään. Tällaisia haastatteluissa esiin nousseita vaikutusulottuvuuksia olivat vastuunkantokyvyn vahvistuminen,



KUVIO 4. Esimerkki luontoavusteisen toiminnan jaksottamisesta vuosikellon avulla

itsearvostuksen vahvistuminen onnistumisen kokemusten myötä sekä vuorovaikutustaitojen vahvistuminen.

Asiakkaan vastuunkantokykyä voi vahvistaa muun muassa puutarhatyökentelyssä, jossa jokaisella on mahdollisuus tuoda esiin oma näkemys ja mielipiteensä esimerkiksi istutettavista kukkalajikkeista, yhdessä laaditaan istutussuunnitelma, ja jokainen saa kukkapenkin, hyötykasvipenkin tai kasvihuoneen kasvien hoidossa oman vastuualueensa.

Onnistumisen kokemusten kautta vahvistuu myös itsearvostus. Esimerkiksi metsätöissä parantunut fyysinen kunto voi vahvistaa uskoa itseän, ja kuten eräs haastateltava totesi, kohentunut fyysinen kunto antaa itselle kokemuksen siitä, että hän ”kelepää vielä”. Yksi haastateltava sanoi käsillä tekemisen ja oman tekemisen ja pystymisen myötä vahvistuvien onnistumisten kokemusten olevan yhteydessä kuntoutumiseen: *”Onnistumisen kokemukset, kun näkee käsillä tekemisen tulokset: esim. taimet purkkiin kasvamaan. Onnistumisen kokemusten kautta tapahtuu myös kuntoutumista.” H8*

Osa haastateltavista havaitsi asiakkaidensa käytöksen parantuneen luonnossa. Kyseessä oli mielenterveyskuntoutujat, joiden parhaat puolet nousivat haastateltavan mukaan esiin luonnossa. Kaupungissa päivätoimintayksikössä saattoi esiintyä marinaa ja välinpitämättömyyttä toisia kohtaan, kun taas luonnossa asiakkaiden käyttäytymistavat paranivat, toiset otettiin tavallista paremmin huomioon, käytös muuttui rauhallisemmaksi, ja käyttäytymisen paremmat puolet tulivat esiin.

6.3 ELÄINTEN HYVINVOINTIVAIKUTUKSET YRITTÄJIEN NÄKÖKULMASTA

Osalla hankkeeseen osallistuneista yrittäjistä oli koti- tai lemmikkieläimiä, joilla oli keskeinen rooli asiakkaiden arjessa. Maatilalla toimi kehitysvammaisten hoitokoti, joka tarjosi mahdollisuuden kotieläinten pidolle. Tilalta löytyi-kin kissoja, koira, kanoja, hevosia, poni, lampaita ja porsaita. Eläinten pidossa kyse ei ole ollut niinkään tietoisesta eläinavusteisen terapian tai kuntoutuksen kehittämisestä, vaan maatilalla on ollut luontevat puitteet eläintenpidolle, ja luonto ja eläimet ovat tätä kautta olleet läsnä tilan arjessa. Yrittäjissä oli myös toinen esimerkki maatilasta, jonka eläimet olivat osa asiakkaille tarjottavaa luontotoimintaa. Kyseessä oli maatila, jolta löytyi hevosia, kyyttöjä ja paimenkoira. Sosiaalipedagogista hevostoimintaa suunnitteli yksi hevostilan omistanut yrittäjä, joka hankkeen käynnistyessä tarjosi jo erilaisia ratsastuspaketteja, kuten maastoratsastusretkiä, vaelluksia, räätälöityjä viikonloppukursseja, kesäleirejä sekä talvisin järjestettäviä askelpolkuja ja ”irrottelua jäällä”. Niin ikään maalla sijaitseva ammatillinen perhekoti tarjosi monipuolista toimintaa sekä maatilan eläinten että lemmikkieläinten parissa. Lisäksi haastatteluisista yrittäjistä yksi maatilan omistava pariskunta suunnitteli tilansa yhteyteen kehitysvammaisten asumispalvelua, joka sisältäisi mahdollisuuden osallistua kuntouttavassa mielessä tilan töihin ja karjanhoitoon.

Eläinavusteisten interventioiden hyvinvointivaikutusten teoreettisia taustoja kehitellessä tutkimuksissa vaikutukset näyttävät perustuvan joko havaintoon eläinten erityisistä ominaisuuksista, jotka edesauttavat terapian tuloksellisuutta (=eläinten ainutlaatuisuus erotuksena muihin myönteisiin reaktioita tuottaviin ärsykkeisiin) tai ajattelumalliin, jossa eläimen ja ihmisen välisen myönteisen suhteen kehittyminen voi johtaa myönteisiin kognitiivisiin ja käyttäytymisen muutoksiin henkilön vuorovaikutustaitojen kehittyessä ja havaittaessa ja hyväksyttäessä oma toimijuus ja vastuu vuorovaikutuksessa (Kruger & Serpell 2006, 34). Yrittäjien puheessa molemmat perustelut nousivat esiin – toisaalta eläin jo sinällään erityislaatuisuudellaan tuo turvallisuuden tunnetta, rauhoittaa tai aktivoi, toisaalta eläin oli kanava vuorovaikutukselle ja uudenlaisen käyttäytymisen opettelulle.

Yrittäjän, joka tavalla tai toisella hyödyntää koti- tai lemmikkieläimiä osana asiakkaidensa kuntoutusta, hoitoa ja hoivaa, tulee tehdä ero eläinavusteisen terapian (animal-assisted therapy) ja muun eläinavusteisen toiminnan (animal-assisted activity) välillä. On eri asia hyödyntää eläimiä tavoitteellisen terapian muodossa kuin saada eläimistä iloa ja virkistystä ilman terapeuttista erityisosaamista. Amerikkalainen terapiaeläinten sertifioinneista vastaava järjestö on määritellyt eläinavusteisen terapian ja eläinavusteisen toiminnan välistä eroa seuraavasti (Kruger & Serpell 2010, 34):

”Eläinavusteinen terapia on tavoitteellinen interventio, jossa käytettävän eläimen tulee täyttää tietyt erityiskriteerit ja jossa eläin on keskeinen osa hoitoprosessia. Terapiaa ohjaa terveys- tai muun vastaavan alan ammattilainen, jolla on terapiatyöskentelyn edellyttämää erityisosaamista. Eläinavusteisen terapian erityispiirteenä on jokaiselle yksilöllisesti asetetut tavoitteet ja etenemisen seuranta.”

”Eläinavusteinen toiminta tarjoaa mahdollisuuden elämänlaatua lisäävään motivoivaan, kasvatukselliseen, virkistävään ja terapeutiseen toimintaan. Eläinavusteista toimintaa voidaan toteuttaa erilaisissa toimintaympäristöissä, ja toimintaa ohjaa erityiskoulutuksen saaneet ammattilaiset, puoliammattilaiset tai vapaaehtoiset. Eläinten tulee täyttää toiminnalle asetetut kriteerit. Eläinavusteisen toiminnan erityispiirteinä ovat erityisten hoito- tai kuntoutustavoitteiden puuttuminen, vapaaehtoisuus ja spontaanisuus.”

Yrittäjien haastattelut välittivät kuvan toiminnasta, jossa toteutui eläinavusteisen toiminnan, mutta ei terapian, kriteerit. Toiminnan kehittäminen terapia-toiminnaksi edellyttäisi ohjaajien erityiskoulutusta, käytettävän intervention määrittelyä ja perustelua terapeuttisen toiminnan näkökulmasta, tavoitteiden määrittelyä ja kirjaamista osaksi asiakkaan kuntoutussuunnitelmaa sekä seurannan järjestämistä osana asiakasprosessia ja kuntoutussuunnitelman tarkistamista.

Aktivoituminen ja vastuunotto

Arvioidessaan eläinten hyvinvointivaikutuksia haastateltavat nostivat esiin eläinten aktivoivan vaikutuksen ja vastuuntunnon vahvistumisen. Esimerkiksi ikäihmisten kohdalla yksi haastateltava oli havainnut jo pelkän eläinten läsnäolon aktivoivan ikäihmisiä muistelevaan.

”Oma huomio kiinnitty siihen, miten nää vanhukset kohtasi niitä eläimiä ja minkälaisia tarinoita sieltä rupes niiltä vanhuksilta tulemaan. Pelkästään sen eläimen koskettamisen myötä, ne muistot ja se historia, mitä näitten asukkaiden elämä on aikaisemmin ollut.”

H3

Eläinten aktivoiva vaikutus voi ilmetä myös kokemuksena itsensä ylittämisestä esimerkiksi uskaltauduttaessa hevosen selkään tai uskalluksena laukata hevosella, kuten yksi haastateltava totesi. Ratsastus – ja erityisesti maastoväellukset – vahvistavat myös lihaksistoa ja tasapainoa, joten jo pelkän fyysisen kunnon paraneminen on yksi tärkeä vaikutus tarjottaessa ratsastusmahdollisuuksia eri asiakasryhmille.

Vuorovaikutustaitojen vahvistuminen ja hyväksynnän kokemukset

Useissa eläinavusteisia interventioita tarkastelleissa tutkimuksissa eläinavusteisten terapioiden myönteisenä vaikutuksena on nostettu esiin eläimen merkitys vuorovaikutustaitojen kehittämisessä ja eläimen eräänlainen välittäjän tai sosiaalisen fasilitaattorin rooli ihmisten välisessä kommunikaatiossa (Kruger & Serpell 2006, 28). Eläimet voivat muun muassa stimuloida ihmisiä keskinäiseen kommunikaatioon. Tämä näkyi myös haastatteluissa. Eläimillä näytti haastattelujen perusteella olevan keskeinen rooli ihmisten myönteisten vuorovaikutustaitojen vahvistamisessa. Eläimet tarjoavat luontevan tavan kohdata ja aloittaa keskustelu toisen henkilön kanssa. Lisäksi niiden olemus voi tuoda turvallisuutta. Yksi haastateltava nosti tämän vaikutuksen esiin toteamalla:

”Saattaa täysin vieraatkin ihmiset kohdata toisiaan. Ratsastus on yhteinen asia, josta keskustelut voi lähteä liikkeelle.” H4

Kaiken kaikkiaan selkeimmin haastatteluissa eläinten hyvinvointivaikutuksista kysyttäessä nousi esiin eläinten merkitys vuorovaikutustaitojen vahvistamisessa. Eläinten kanssa toimittaessa saa toimintamalleja, jotka pätevät myös ihmisen välisessä vuorovaikutuksessa ja kanssakäymisessä ja opettavat tunnistamaan käyttäytymisen syitä ja seurauksia. Hyvänä esimerkkinä vuorovaikutustaitojen vahvistumisesta yksi haastateltava kuvasi tilannetta, jossa aiemmin kovakouraisesti käyttäytynyt henkilö oppi eläimen kanssa toimiessaan toisenlaista asennetta ja käyttäytymistä.

”Joku on saattanut olla kauhean kovakourainen. Tarkoiton, että on ottanut kauhean kovasti kiinni. Et sinä voi eläintä ottaa tuolleen kiinni. Se eläin säikkyi. Sitä kautta se on oppinut myös ihmisiin toisenlaisen asenteen. Se ei enää tartukaan niin kovasti kiinni, kun se tarrautui aikaisemmin, vaan se osaa ottaa hellästi kiinni myös ihmistäkin.” H2

Eläimet nousivat haastatteluissa esiin myös asiakkaiden ystävinä. Asiakkailla voi olla vain vähän tai ei lainkaan ystäviä, jolloin asumisyksikön lemmikkieläimet saatetaan kokea ”ensimmäisinä ystävinä”. Myönteinen suhde lemmikkieläimeen voi puolestaan heijastua ihmissuhteisiin ja vahvistaa asiakkaan itsetuntoa. Eläinten kanssa toimittaessa esiin nousi hyväksynnän kokemus. Tämän tiivistä hyvin yksi haastateltava, joka totesi seuraavaa:

”Vielä siitä masentuneen kuoriutumisesta, niin kyllä mä sanon, että se on nimenomaan ollut luonto, ympäristö, eläimet. Että ei häntä kyllä ihmisenä kuorestaan saa, mutta eihän luonto, eläimet, ne ei arvostele. Niitten kanssa voi olla ihan vapaa. Ei koiria kysy, että minkä näköinen, minkälainen tausta, oot sä ihan terve. Ei ne kysy, eikä kiusaa. Ne antaa aina sen palautteen.” H6

Siitä huolimatta, että tutkimuskirjallisuudesta löytyy näyttöä eläinten läsnäolon rauhoittavista vaikutuksista, myös kriittisiä kannanottoja on esitetty. Esimerkiksi Serpell (1996, ks. Kruger & Serpell 2006) on väittänyt, että mikä tahansa viehätystä herättävä ja huomion myönteisellä tavalla kiinnittävä ärsyke voi saada aikaan kehon rauhoittumista eikä eläimillä näin ollen olisi erityistä vaikutusta verrattuna muihin rauhoittaviin ärsykkeisiin.

7 ASIAKKAIDEN JA TYÖNTEKIJÖIDEN NÄKÖKULMA LUONTOAVUSTEISEEN TOIMINTAAN

Yrittäjien ohella hankkeen aikana haastateltiin asiakasvaikutusten arvioinnin kohteena olevien pilottiyritysten ja -organisaatioiden asiakkaita ja työntekijöitä. Näin pyrittiin saamaan mahdollisimman kattava kuva luontolähtöisen toiminnan kehittymisestä hankkeen aikana. Tässä luvussa esitetään asiakas- ja työntekijähaastattelujen tulokset. Haastattelut toteutettiin yrittäjien haastattelujen tapaan teemahaastatteluina, joskin haastattelujen ajankohdat erosivat toisistaan. Yrittäjähaastattelut toteutettiin hankkeen ensimmäisen puolivuotiskauden aikana, kun taas asiakas- ja työntekijähaastattelut ajoitettiin hankkeen toisen toteutusvuoden loppuun. Arviointitietoa on näin ollen kerätty hankkeen eri vaiheissa, jotta käytössä olisi aina ajankohtaista tietoa luontolähtöisten käytäntöjen kehittamisestä ja soveltamisesta asiakastyössä.

7.1 ASIAKKAIDEN NÄKEMYKSET LUONTOAVUSTEISESTA TOIMINNASTA

Yhteensä kuudelta asiakkaalta kerättiin haastatellen tietoa luontotoimintaan osallistumisesta ja toiminnan näkymisestä palveluyksikössä. Haastatellut asiakkaat olivat kaksi ammatillisessa perhekodeissa asuvaa lasta, kolme mielenterveyskuntoutujien asumispalveluyksikön asukasta sekä yksi sosiaalipedagogista hevostoimintaa harrastava aikuinen, joka kertomansa mukaan harrasti ratsusta ylläpitääkseen CP-vamman ja useiden liitännäissairauksien rajoittamaa toimintakykyään.

Haastattelujen aikaan hankkeen alkamisesta oli kulunut hieman yli puoli-toista vuotta. Asiakkaiden kertomusten mukaan tuon puolentoista vuoden aikana luonnossa toimiminen heidän asuinyksikössään oli muuttunut vain vähän tai ei lainkaan. Uudistuksina tunnistettiin pihalle hankittu kasvihuone ja pihan siistiytyminen, muuttuminen vihreämmäksi ja yhteisen oleskelupaikan uudistaminen eloisammaksi.

Asiakkaiden oma luontotoiminta sisälsi piha- ja puutarhatöitä, kuten kasvien kastelua ja haravointia. Osa haastateltavista nosti esiin luonnosta löytyneen mielipaikkansa merkityksen sekä luonnon rauhoittavan vaikutuksen. Näistä esimerkkeinä seuraavat suorat lainaukset.

”Mä yhdessä vaiheessa piirsin ja eka mä piirsin sisällä vaan ja kirjottelin. Sit mä menin vähäks aikaa ulos, kun mä sain idean, kun tossa on tuo pöytä. Mä siinä auringon valossa piirtelin, niin kyllä se vaikuttaa aika paljon. Sit siinä rauhoittuu samalla. Sit jos varsinkin kirjoittaa jotakin tarintaa, niin ne luonnon äänet inspiroi siinä. Siks mä tykkäänkin kirjoittaa kirjoja ulkona.” A2

”No kesäisin, kun on nostettu kiviä pellolla. Se kivikko on ihana, kun se kesällä pöheittyy kokonaan, kaikkialla on vihreetä... mä joskus vaan oleskelen siellä ja katon kasveja. Mä ite tykkään tosi paljon kasveista. On kasvikirjojakin.” A2

”Voi hetkeks unohtaa hölynpölyn ajatukset ja keskittyä tekemään jotakin, se rauhoittaa. Vaikuttaa positiivisesti.” A5

Haastateltavat nostivat esiin myös toiveita siitä, millaista luonnossa toteutuvaa toimintaa he toivoisivat lisää. Tällaisina toiveina esitettiin puutarhatyöt ja kukkiin liittyvä tekeminen. Yksi haastateltava totesi suunnitelman kasvihuoneen pidosta jossain määrin vesittyneen, koska kasvihuoneen kasvien hoitaminen ei ollut oikein kenenkään vastuulla. Lopputuloksena kasvit kesän aikana kuivuivat ja jäivät huonolle hoidolle. Haastateltava ehdotti hoitovuorojen osoittamista jokaiselle aina viikoksi kerrallaan. Sama haastateltava totesi, että myös huonompikuntoiset asukkaat tulisi tavalla tai toisella saada osallistumaan yhteiseen projektiin; osallistuminen virkistäisi heitä.

Haastateltavien vastaukset olivat melko niukkoja ja toteavia. Vaikka luonto sinällään haastattelun teemana herätti haastateltavissa myönteisiä mielikuvia, haastateltavien oli jossain määrin vaikeaa arvioida oman asumisyksikkönsä toiminnassa vuoden aikana tapahtuneita muutoksia. Tämä on sikäli ymmärrettävää, että työntekijöiden haastatteluissa työntekijät kuvasivat luontolähtöisen toiminnan tietoisin ja systemaattisen kehittämistyön olevan vasta alus-
sa eikä suuria, arjessa selkeästi näkyviä muutoksia ollut vielä saatu aikaan.

Yksi haastateltava kuvasi laajasti ja yksityiskohtaisesti ratsastuksen tuottamia hyvinvointivaikutuksia. Haastattelusta koottu tapauskuvaus osoittaa hyvin ratsastuksen merkityksen hyvinvointia ja toimintakykyä ylläpitävänä toimintana.

Tapauskuvaus ratsastuksen hyvinvointivaikutuksista

Haastateltava henkilö oli aloittanut vuonna 2007 ratsastusharrastuksen nykyisessä paikassa maaseudulla toimivalla hevestilalla. Vuosien myötä asiakassuhde haastateltavan ja hänen opettajansa kanssa oli muuttunut asiakas- ja ystävyys-suhteeksi. Vuorovaikutus oli molemminpuolista, ja asioista kyettiin puhumaan oikeilla nimillä peittelemättä. Haastateltavan mukaan ratsastustuntien merkitystä oli melkein mahdoton kuvailla. Haastateltavalla oli CP-vamman lisäksi useita liitännäissairauksia. Hänen kertomansa mukaan hevonen antoi hänelle jalat, jotka toimivat vain hevosen selässä. Ratsastus mahdollistaa hänelle pääsyn ulos ja liikkumaan ilman pyörätuolia. Ratsastus oli tällä hetkellä se, mikä piti haastateltavan oireettomana.

Ratsastuksen myönteisiä vaikutuksia haastateltava kuvasi vertaamalla nykyistä tilannettaan 16 vuoden takaiseen tilanteeseen, jolloin hänet tuettiin pystyyn ja kannettiin hevosen selkään. Tällä hetkellä hän pysyy hevosen selässä lähes itsenäisesti. Erityisenä motivoivana tekijänä haastateltava mainitsi kilpailemisen, joka antaa elämälle sisäiltoa ja tarjoaa mahdollisuuden mitata omaa edistymistä ja taitotasoa.

Haastateltava kertoi motoriikkansa vaihtelevan jopa päivittäin. Joskus koordinaatio on parempaa, joskus huonompaa. Silti ratsastusharjoitukset pyritään viemään läpi noin kaksi kertaa viikossa. Käsien motoriikan haastateltava koki parantuneen selkeästi kuluneen kevään aikana. Hänen ei tarvitse enää pitää koko ajan kahvasta kiinni. Esimerkiksi reippaassa kävelyvauhdissa hänen ei välttämättä tarvitse pitää enää kiinni kahvasta.

Keskeistä ratsastamisessa on jatkuvuus. Mikäli ratsastustunteihin tulee taukoja, on hevosen selkään asettelu aina aikaisempaa tarkempaa. Ratsastuksen välittömistä fyysisistä vaikutuksista haastateltava mainitsi raajojen venymisen. Ratsastustuntien jälkeen ei mahdu kunnolla omaan pyörätuoliin, koska ratsastus on venyttänyt jäseniä. Vaikutus kestää useita päiviä eikä ratsastustunnin jälkeen ole koskaan kipuja. Haastateltavan mukaan useampi ratsastuskerta viikossa lievittää kehon spastisuutta. Hän pitääkin hevosta ja jatkuvaa liikkumista lääkkeenä vaivoihinsa. Myönteinen vaikutus kestää noin kolme päivää.

Haastateltava korosti myös ratsastuksen myönteisiä vaikutuksia mielialaan. Hänelle merkitsee paljon, että voi tulla rauhassa hevosen selästä alas, ei ole kiire odottamaan taksiin ja aikaa jäädä olla hevosen vierellä. Iso merkitys ratsastustunneilla on ympäristöllä. Haastateltavan mukaan ympäröivän luontomiljöön aistimisella on merkitystä. Värisokeuden vuoksi luonnon värien aistimisen sijaan hän aistii värejä luonnon tuoksujen mukaan.

Kaiken kaikkiaan haastateltava koki luonnolla olevan suuri merkitys elämässään. Hevonen vie hänet luonnon ääreen: katsomaan jäniksen jälkiä, tutustumaan maastoon. Lisäksi toiminnan tavoitteellisuus lisää motivaatiota tekemiseen. Yksi tavoite on kyky ratsastaa jossakin vaiheessa ilman avustajan ja opettajan otetta. Tällaisena edistysaskeleena hän mainitsi yhden ratsastuskerran kesältä, jolloin sekä avustaja että opettaja irrottivat hetkeksi otteensa.

7.2 TYÖNTEKIJÖIDEN ARVIOITA LUONTO- AVUSTEISEN TOIMINNAN KEHITTÄMISESTÄ PALVELUYKSIKÖSSÄ

Työntekijähaastatteluja toteutettiin viisi. Näistä kaksi oli ryhmähaastatteluja. Haastatteluihin osallistui kahdeksan työntekijää.

Asiakkaiden luontotoiminta näkyi työntekijöiden haastatteluissa luontoretkinä ja arkisina maatalon töinä, kuten eläinten hoitoon liittyvinä tehtävinä, puiden tekemisenä, pihatöinä, puutarhan hoitona sekä kasvihuonekasvien hoitamisena. Toisaalta aktiivisen toiminnan rinnalla mainittiin huonokuntoisten asiakkaiden mahdollisuus osallistua seuraamalla muiden töitä, mistä oheinen suora lainaus osoituksena.

”Ei kaikkien tarvitse tehdä ihan niin paljon, se voi riittää se katselu tai kuuntelu. Se saattaa olla todella hoitavaa ja terapeutista... Ja se saattaa johtaa siihen, että haluaa tulla mukaan.” TT4

Työntekijät olivat myös itse aktiivisesti suunnitelleet ja toteuttaneet erityistä toimintaa, kuten luonnon valokuvausta, kesäolympialaiset tai päiväkahvien järjestäminen metsään kodalle. Työntekijöiden toiveissa oli yhdessä tekeminen ja kaikkien osallistuminen oman toimintakyvyn mukaisesti. Tämän nähtiin vahvistavan yhteenkuuluvuuden tunnetta ja yhteisöllisyyttä. Lähtökohtana oli kuitenkin löytää toimintaa, joka aidosti kiinnostaisi. Toiminnan omaehtoisuutta ja muiden esimerkin vaikutusta kuvaa seuraava työntekijän toteamus:

”Osa lähtee, osa ei ehkä lähe. Sitten, kun ne on mukana siinä, ne huomaa, että täähän on hyvä juttu. Ainahan sitä on sitä pientä vastustamista, on se mikä asia tahansa, aina joku on, joka vastustaa. Jokainen osallistuu sillä tyylillä, millä pystyy. Toki enemmänkin vois. Aika hyvin ovat yhteisiin juttuihin lähteneet. Se olisi kaikkein kivointa, että nää lapset ehottais ite näitä asioita, se olisi helpompi lähtee toteuttamaan. Jos oot aina ite sanomassa, että nyt ois tällainen juttu, niin väsykö ne siihen, kun on aina uusia juttuja.” TT2

Työntekijät nostivat esiin samankaltaisia vaikutuksia kuin yrittäjät hankkeen alussa tehtävissä haastatteluissa. Erityisesti luonnon rauhoittavat vaikutukset nousivat haastatteluissa esiin. Kuten seuraava lainaus osoittaa, palveluysikön sijainti luonnon keskellä on tarjonnut arjessa mahdollisuuksia ohjata levoton ja rauhatonta asiakasta kävelyllä tai muutoin oleilemaan luonnossa.

”Ihan se liikkuminen tuolla, että jos lähdetään vaikka metsään kävelemään. On se mikä mielentila tahansa ollut lähtiessä, niin kyllä se pois tullessa on joka tapauksessa parempi.” TT2

Yhdessä palveluysikössä oli hankkeen aikana uudistettu asumispalveluysikön sisäpihaa, jota oli kasvien ja pihakalustein sisustettu viihtyisämmäksi ja vihreämmäksi. Oleskelutilasta oli kesän aikana tullut suosittu paikka istua ja seurata pihan tapahtumia. Haastattelavan mukaan paikka lisäsi huomattavasti kanssakäymistä yksikön asukkaiden keskuudessa.

Haastatteluissa nousi esiin esimerkkejä siitä, miten asiakkaan vastuunkantokyky voi vahvistua luontolähtöisessä toiminnassa. Eläinten hoitamiseen liittyvät päivittävät rutiinit olivat esimerkkejä työntekijöiden tunnistamista vaikutuksista. Muutoinkin eläinten kanssa toimimisen nähtiin monella tapaa hyödylliseksi. Eläimen kanssa pystyy opettelemaan useita myös ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa tarvittavia taitoja. Esiin nousi myös vastuunkantokyvyn vahvistuminen. Tätä työntekijät tukivat antamalla asiakkaalle tehtäviä, joista hän kantoi itse vastuuta. Tehtävät saattoivat olla kanojen ruokintaa tai kasvihuonekasvien hoitamista. Yhdessä yksikössä jaettiin asukkaille kesäisin vastuuvuorot, jolloin kukin oli kykynsä mukaan viikon kerrallaan vastuussa pihatöistä, kasvihuoneesta ja eläimistä. Eläinten kanssa toimittaessa eläimen koskettamisen nähtiin rauhoittumisen kannalta merkitykselliseksi.

”Eläimen koskettaminen on oleellinen, se silittäminen, hevosen taputtelu... Siitäkin on puhuttu, että jos sä menet kiukkuseksi siihen, niin ne eläimet tulee yhtä kiukkuseksi kanssa. Sun pitää jättää oma paha olo, kun sä menet kosketukseen.” TT4

Puutarhätöiden kohdalla esiin nousivat vaikutukset keskittymiskykyyn asiakkaiden istuttaessa kukkia ja kouliessa kasveja.

”Koulittiin kasveja. Se oli tiimityötä parhaimmillaan. Molemmat olivat täysillä mukana. Ne tekivät sitä monta tuntia yhteen soittoon. Minun mielestä siinä näkyi nimenomaan se pitkäjänteisyys ja keskittymiskyky eikä ollut kiire pois.” TT3

Aktivoituminen ja oma-aloitteisuuden lisääntyminen tuli esiin yhden kehitysvammaisen asukkaan kohdalla. Haastateltu työntekijä kuvasi kyseisen asiakkaan olemuksessa ja toiminnassa tapahtuneen muutoksia eläinten hoitamisen myötä. Asiakas oli yksikköön tullessaan aloitekyvytön eikä innostunut mistään toiminnasta. Eläinten hoitaminen sai asukkaan kuitenkin aktivoitumaan jopa siinä määrin, että tällä hetkellä hän tekee enemmän töitä kuin häneltä odotetaan. Työntekijät nostivat esiin useita havaitsemiaan muutoksia, kuten painon putoaminen, mielialan kohoaminen ja itsetunnon vahvistuminen, motivoituminen ja oma-aloitteisuus asioiden hoitamisessa.

Toisena esimerkkinä eläinten myönteisistä vaikutuksista yksi haastateltava mainitsi asiakkaan, joka ei puhunut yksikön työntekijöille eikä muille asukkailla. Hän alkoi puhua ensin eläimille. Parin vuoden kuluttua hän alkoi puhua myös ihmisille. Työntekijä kuvasi puhekontaktin saamista asukkaaseen siten, että molemmat puhuivat ensin yhdessä eläimille ja eläinten kautta alkoivat myöhemmin myös keskenään keskustella.

Luonnon ja eläinten todettiin tarjoavan paljon mahdollisuuksia kehittyä ja havaita omien taitojen parantuminen tai kunnon koheneminen. Tällaista yhteyttä itsetunnon vahvistumiseen kuvasi yksi haastateltava seuraavasti:

”Ja se, että kuinka on kunto kasvanut ja ehkä se ihminen, jonka itsetunto on ollut aika nollassa, niin sit, kun huomataan metsässä, että sä pysyt kaikkien muitten perässä, ja että sä et ookaan se, jota joutuu aina auttamaan, niin se oli sellainen ihana hetki.” TT4

Kaiken kaikkiaan hankkeen aikana tapahtuneet muutokset työkäytännöissä tai toimintaympäristössä nähtiin vähäisiksi. Pyydettyä työntekijöitä arvioimaan, oliko hankkeen aikana palveluyksikköön tuotu uusia luontoelementtejä tai käytäntöjä uudistuksina, jotka haastateltavat mielsivät hankkeen motiivina aikaansaaduiksi, mainittiin

- kasvihuoneen hankkiminen ja varustaminen,
- pihan siistiminen,
- oleskelutilan rakentaminen yksikön sisäpihalle,
- eläinten hoidon lisääntyminen,
- ulkona vietettävää välipalahetkeä varten pihalle rakennettu ulkokaatos,
- sisä- ja ulkokukkien istuttaminen ja kasvien kouluminen keväällä sekä
- asukkaiden kanssa toteutettu luontovalokuvaus.

Toiminta ei kaikilta osin ollut edennyt alkuvaiheen suunnitelmien mukaisesti. Henkilöstön vaihtelevaa sitoutumista luontolähtöisen toiminnan kehittämiseen kuvasivat seuraavat haastateltavien toteamukset:

”Kyl mää sanoisin, että sitoutumista kyllä on. Mä sanoisin, että se on kouluarvosana-asteikolla varmaan 7 tai 8. Kohtuullisen hyvä, mutta parempikin voisi olla.” TT2

”Suoraan sanottuna kiinnostus ollut todella vähäistä henkilökunnan (30 työntekijää) puolelta. Ollaan X:n kanssa jotenkin ajauttu vetovastuuseen. Kaks miestä siinä on ollut jonkun verran. Se oli toukokuussa. Sen jälkeen ei hyökään oo innostunut siitä.” TT3

”Kasteluhommassa ollut periaatteessa pakon sanelemana. Pääasiassa meidän ja asiakkaiden asiaksi se jäi. Henkilökunnalta tarvittaisiin sitä panostusta, silloin asukkaatkin saisivat siitä enemmän irti.” TT3

”Henkilökohtaisesti oon näistä asioista kauheen kiinnostunut, sataprosenttinen motivaatio ja kehittämishalu.” TT4

Resurssien niukkuus nähtiin osaltaan selittävän heikkoa sitoutumista. Halua tekemiseen löytyisi, mutta työntekijöillä on paljon muita velvoitteita eikä aika riitä kaikkeen. Muun henkilöstön välinpitämättömyys näytti suoraan heijastuvan myös asiasta kiinnostuneiden motivaatioon. Toisaalta asiakkailta saatu palaute hyvinkin pienistä asioista ja onnistumista motivoi toiminnan kehittämiseen.

”Kun ykskin asukas antaa positiivisen palautteen, se riittää. Antaa uskoa, että kannattaa jatkaa seuraavanakin kesänä.” TT3

Työntekijöiden haastattelujen perusteella luontolähtöisen toiminnan kehittäminen näyttää olevan vielä hyvin alkuvaiheessa. Muutamat avainhenkilöt työyhteisöissä ovat tulleet tietoisiksi luonnon erilaisista hyödyntämismahdollisuuksista asiakastyössä, pienimuotoisia kokeiluja on toteutettu, mutta toimintaa leimaa vielä pitkälti satunnaisuus ja toiminnan kytkeytyminen osaksi normaalia maatalan toimintaa. Tätä voi toisaalta pitää ylipäättään luontolähtöisen toiminnan sisäänrakennettuna ominaisuutena: kyse on toiminnasta ja ympäristöistä, joihin ihminen luontaisesti hakeutuu kerätäkseen voimia, rauhoittuakseen ja vain ollakseen.

Toisaalta työntekijöiden haastatteluissa nousi esiin myös pieniä viitteitä siitä, miten toimintaa voi lähteä kehittämään kohti tavoitteellista ja jatkuvaa asiakkaan tukemista. Tällaisina esimerkkeinä haastatteluista nousivat esiin arkirutiinit, joihin sisällytettiin päivittäistä ulkoilua lähiluonnossa, maatilan töiden kirjaaminen osaksi asiakkaan kuntoutussuunnitelmaa, vastuuvuorojen jakaminen puutarhatoissa tai säännöllinen eläinten hoitaminen.

8 LUONTOAVUSTEISEN TOIMINNAN JÄSENTÄMISTÄ OHJELMATEORIAN AVULLA

Jo pelkkä luonnossa oleilu voi riittää aikaansaamaan rauhoittavan ja elvyttävän luontokokemuksen. Kuitenkin, mikäli luonto- ja eläinavusteista toimintaa halutaan kehittää tavoitteellisenä ohjattuna toimintana, jopa kuntouttavan työn menetelmänä, on perusteltua tunnistaa toiminnasta niitä mekanismeja, jotka mahdollistavat onnistuneen ja vaikuttavan luontokokemuksen. Mikäli luonto- ja eläinavusteisesta toiminnasta halutaan kehittää yritykselle lisäarvoa tuottava palvelukonsepti, toiminnan tulee olla menetelmällisesti suunniteltua ja ohjattua. Tämä taas edellyttää, että jo toiminnan suunnittelussa tulee huomioida ne tekijät, jotka tukevat vaikuttavien palvelukonseptien kehittämistä ja tarjoamista asiakkaille.

Arviointitutkimuksessa ohjelmateorialla tarkoitetaan mallia tai kokonaiskuvausta siitä, miten arvioinnin kohteena oleva interventio vaikuttaa, mitkä tekijät mahdollistavat, mitkä estävät tavoiteltavia vaikutuksia ja millaisessa kontekstissa (ks. tarkemmin luku 3.2). Jos pelkistetyimmillään vaikuttavuuden arviointi antaa vastauksen kysymykseen, vaikuttiko interventio x, ja jos vaikutti, missä laajuudessa, ohjelmateorian avulla päästään laajentamaan tätä vaikuttavuuden tulosta tarjoamalla tarkempi kuvaus lopputuloksen mahdollistaneista tekijöistä. Tässä mielessä ohjelmateorian avulla tarkasteltavan intervention vaikuttavuutta voidaan laajentaa kuvailevasta ymmärtävään suuntaan.

Tässä arviointitutkimuksessa kerättyä tietoa luontolähtöisen toiminnan vaikuttavuudesta on koottu kuntouttavan luontolähtöisen toiminnan ohjelmateoriaksi kuviossa 5 kuvattujen muuttujien pohjalta. Jäsennys on yhteenvedo hankkeen aikana kerätystä haastatteluaineistosta sekä aikaisempien luonnon hyvinvointivaikutuksia käsittelevien tutkimusten tuloksista, joiden pohjalta on jäsentynyt kuva luontolähtöisen toiminnan hyvinvointivaikutuksista.

Käsitys luonnon myönteisistä vaikutuksista hyvinvointiin perustuvat arkisiin kokemuksiin ja käsityksiin siitä, että luonnossa oleilu tai luonnossa toimiminen aiheuttaa jonkin muutoksen. Lisäksi saatavilla on empiirisiä tutkimuksia, jotka ovat systemaattisia tutkimusmenetelmiä hyödyntäen dokumentoineet tätä muutosta ja raportoineet luontointerventioiden fyysisiä ja psyykkisiä vaikutuksia. Tästä huolimatta näyttöä luonnon hyvinvointivaikutuksista pidetään vielä monelta osin riittämättömänä. Erilaisia luontointerventioita on lukuisia, ja suuri määrä interventioita on vielä esimerkiksi kokeellisissa arviointiasetelmissa testaamatta.

Nyt hahmotellun ohjelmateorian tarkoitus ei ole yksisuuntaisesti osoittaa intervention x vaikutus vaikkapa asiakkaan keskittymiskyvyn paranemiseen. Ohjelmateoria tulee ymmärtää aikaisemman tutkimustiedon ja Luontohoiva-hankkeen yhteydessä kerätyn aineiston pohjalta koottuna jäsenyyksenä, joka pyrkii tekemään näkyväksi luontolähtöisen toiminnan kokonaisuutta, nostamaan esiin niitä tekijöitä, jotka voivat edesauttaa tai estää toivotun lopputuloksen saavuttamista. Esimerkiksi eräs haastateltava nosti esiin hoitokotiin muuttaneen kehitysvammaisen asukkaan, jonka paino putosi 20 kiloa hoitokodissa asumisen aikana. Asiakkaan painon pudotus voidaan selittää aineenvaihdunnan lainalaisuuksien avulla biologisena prosessina. Vaihtoehtoisesti voidaan tarkastella syy-seuraussuhteiden ja taustalla olevien tekijöiden kokonaisuutta, joka mahdollisti myönteisen lopputuloksen. Asiakas ei esimerkiksi osallistunut erillisiin painonhallintaryhmiin tai ohjattuihin liikuntaryhmiin. Sen sijaan hän osallistui päivittäin maatilan fyysisiin töihin. Asiakkaan painon putoamisen mahdollistaneet tekijät voidaan tiivistää seuraavasti:

”Hoitokoti toimi maatilan yhteydessä. Hoitokodin asukkaiden päivärutiineihin kuului osallistuminen maatilan jokapäiväisiin töihin oman toimintakyvyn ja kunnon mukaan. Se, että asukkaat osallistuivat maatilan töihin, toteutui, koska hoitokodin henkilöstö koki maatilan työt asukkaan hyvinvointia ja toimintakykyä tukevana ja edistävänä toimintana. Muiden asukkaiden esimerkki rohkaisi uutta asukasta mukaan tilan töihin. Asukas motivoitui myös itse maatilan töihin, oli niistä kiinnostunut ja sitoutui toimintaan.”

Unohtamatta ja kieltämättä painonpudotukseen liittyviä biologisia prosesseja voimme tunnistaa esimerkistä useita tekijöitä, jotka yhdessä johtivat tavoiteltuun myönteiseen lopputulokseen. Tällaisina mahdollistavina muuttujina esimerkissä esiin nousevat henkilöstön sitoutuminen (maatilatyöskentelyyn asukkaan hyvinvointia edistävänä toimintamuotona) ja asiakastyön osaaminen (esimerkiksi käsitys siitä, millaisiin töihin asukasta tulee kannustaa, jotta työ on turvallista, mutta motivoivaa ja mielekästä), sosiaalinen tuki (muiden esimerkki), asukkaan toimintakyky, joka mahdollisti fyysiset työt sekä ylipäättään maatilaympäristö, joka mahdollisti työt välittömässä asuinympäristössä.

Esimerkkitarinassa lopputulos olisi voinut olla toisenlainen, jos esimerkiksi asukkaan aikaisemmat luontokokemukset olisivat olleet niin kielteisiä, että asukas ei olisi motivoitunut toimintaan eikä henkilöstöllä olisi ollut keinoja tukea myönteisten luontokokemusten saavuttamista. Esimerkiksi eläinpelko olisi voinut estää työskentelyn tilan eläinten parissa ja vaikuttaa tätä kautta lopputulokseen. Toisaalta haastatteluissa nousi esiin työntekijöiden kyky ohjata ja tukea asiakasta saamaan myönteisiä luontokokemuksia aikaisemmista kielteisistä kokemuksista huolimatta. Esimerkiksi eläimiin tutustuminen aluksi katselemalla ja seuraamalla muiden työskentelyä voi ajan myötä rohkaista lähestymään eläintä. Tämä osoittaa, kuinka työntekijän osaaminen, kyky tukea asiakasta ja toimia asiakkaan ehdoilla voi kääntää kielteisen luontokokemuksen myönteiseksi ja tätä kautta mahdollistaa asiakkaan toimintakykyyn myönteisesti vaikuttavan toiminnan.

Kuviossa 5 kuvataan yksityiskohtaisemmin niitä mekanismeja ja vaikutusketjuja, joita haastatteluaineiston ja aikaisemman tutkimustiedon pohjalta tunnistettiin ja joiden pohjalta voidaan hahmottaa luontolähtöisen toiminnan ohjelmateoreettista perustaa.

Keskeisinä onnistuneen luontokokemuksen mahdollistavina tekijöinä haastateltavien puheessa nousi esiin toimintaympäristön merkitys, ohjaajan asiakastyön osaaminen ja ylipäätään ohjaajan sosiaaliset taidot, luontolähtöisen toiminnan tavoitteellinen toteutus, asiakkaan omaehtoisuus toimintaan osal-



KUVIO 5. Luontolähtöisen toiminnan vaikuttavuutta tuottavat mekanismit ja kontekstitekijät

listumisessa sekä toiminnallisuuden merkitys myönteisen luontokokemuksen aikaansaamiseksi.

Tunnelmalla on merkitystä, ja elvyttävän, myönteisen tunnelman saa luonnosta tai ylipäättään toisenlaisesta ympäristöstä, joka saa aikaan myönteisiä kokemuksia. Siitä huolimatta, että moni korosti luontevaa, aitoa vuorovaikutusta ihmisten parissa ja ”arkijärjen” käyttöä, esiin nousi myös asiakastyön erityisosaaminen. Esimerkiksi muistisairaiden kanssa toimittaessa täytyy olla ymmärrystä muistisairauksista sekä taitoa ymmärtää ihmisiä, luovuutta ja ongelmanratkaisukykyä. Lähtökohtana tulee kuitenkin aina olla asiakkaan vapaaehtoisuus. Erään haastateltavan mukaan luontoavusteinen toiminta onnistuu, jos ihmisillä on halua toimia. Myös ohjaajalla tulee olla rohkeutta, uskallusta ja halua mahdollistaa niitä asioita, joita asiakas on aiemmin tehnyt esimerkiksi omaisen tai puolison kanssa. Toiminnan vapaaehtoinen luonne tuli hyvin esiin yhden haastateltavan kohdalla, joka totesi seuraavaa:

”Jos meillä joku esimerkiksi eläimiä pelkää, niin eihän sen tarvii tulla sinne mukaan. Tai sitten sitä aletaan pikku hiljaa siedättämään niihin eläimiin. Pitää löytää syy, mistä se eläinpelko on. Ja sillähän me myös hoidetaan sitä asiakasta.” H2

Asiakkaan oma halu, toimintakyky ja tausta nousivat haastatteluissa esiin. Asiakaslähtöistä toimintaa on kyky arvioida, milloin esimerkiksi sijoitus syrjäisellä maaseudulla sijaitsevaan yksikköön ei ole asiakkaan edun mukaista. Esimerkiksi, jos ihminen on koko elämänsä elänyt vilkkaassa kaupunkiympäristössä, muutto vieraaseen ympäristöön maaseudulle erityisesti talvella ja pimeään aikaan voi synnyttää turvattomuutta. Tämänkaltaiset asiakkaan taustatekijät tulee huomioida sijoitusta suunniteltaessa.

Turvallisen ympäristön tärkeys nousi haastatteluissa esiin. Turvallisuus tulee pitkälti ohjaajan varmuudesta. Yksi haastateltava totesi, että matkoilla ja luonnossa tulee tilanteita, joita ei etukäteen voi tietää. Haastateltavan näkökulmasta ohjaaja ei kuitenkaan tällöin saisi näyttää osaamattomuuttaan. Jos ohjaajalla itsellä ei ole turvallisuuden ja varmuuden tunnetta, turvattomuus välittyy asiakkaisiin. Turvallisuutta ja varmuutta luo myös asiakkaan toimintakyvyn tunteminen ja sen huomioiminen. Käytännössä esimerkiksi muistisairaiden ja huonosti itse liikkuvien ikäihmisten kanssa tämä voisi edellyttää vaikkapa sitä, että rollaattorilla liikkuvien osalta varmistetaan esteetön pääsy luontokohteeseen, huononäköistä ei ohjata kävelemään epätasaisessa maastossa, epätasaisessa maastossa liikkumisessa hyödynnetään apuvälineitä tai huonosti liikkuville suunnitellaan vaihtoehtoja toimintaa siten, että he tavalla tai toisella pääsevät osaksi muun ryhmän luontokokemusta.

Toiminnan juurruttamisen kannalta merkityksellistä on luonto- tai eläinavusteisen toiminnan kirjaaminen asiakkaan kuntoutus- tai muuhun asiakassuun-

nitelmaan. Tätä kautta toiminta saadaan vakiinnutettua osaksi tavoitteellista kuntoutusta. Yksi haastateltava nosti esiin kirjaamisen merkityksen todeten samalla, että kirjaamista tulisi kehittää ja systematisoida luontotoiminnan vakiinnuttamiseksi.

"Kyllä ja minun mielestä pitäisi ehkä enemmän nostaakin sitä [luontotoiminta kuntoutussuunnitelmaan kirjattuna] näkyväksi. Kun se merkitys, mikä luonnolla on, pitäisi ehkä enemmänkin nostaa esille." H3

Toiminnan kirjaaminen osaksi asiakassuunnitelmaa on tärkeä huomio toiminnan vakiinnuttamisen näkökulmasta. Ilman luonto- tai eläinavusteisen toiminnan vakiintuneita palveluorganisaatioiden ja -yksiköiden toimintakäytäntöjä toiminta voi henkilöityä yksiköiden yksittäisiin "tulisieluihin". Tällaisen vakiintumattoman toiminnan uhkana on toiminnan poiskuihtuminen henkilöstövaihdosten myötä eikä toimintaa saada hyödynnettyä kuntoutuksen osalta yhtä hyvin kuin tilanteessa, jossa organisaation johto ja koko henkilöstö on sitoutunut toimintaan. Asiakassuunnitelma on konkreettinen työväline kehittää luontolähtöistä toimintaa systemaattisesti osaksi asiakastyön käytäntöjä ja asiakkaan kuntoutusohjelmaa.

Yksittäisenä onnistuneen luontoretken mahdollistaneena tekijänä yksi haastateltava nosti esiin kiireettömyyden. Luonnossa liikkuminen ja kiire sopivat huonosti yhteen, joten luonnossa liikkumisen tulisi olla kiireetöntä. Kiireetön, turvallinen ja rauhallinen ympäristö voi myös aktivoida asiakasta spontaanisti puhumaan esimerkiksi ohjaajan kanssa asioista, joista muodollisessa vastaanottotilassa voisi olla vaikea puhua. Luontoympäristön vaikutusta kuvasi yksi haastateltava seuraavasti:

"Kannustan heitä ja näytän esimerkkiä siitä, miten miä teen sitä. Sillä tavallahan se mennee. Sitten puhutaan tietysti niistä elämänkokemuksista, ja sitten, kun on kahvit, siinä on semmonen mukava tauko välillä." H3

Kokemuksellisuuden toteutumisessa itse tekemisellä näyttää olevan vahva yhteys. Itse tekeminen, vastuun kantaminen ja käden jälkien näkeminen synnyttävät onnistumisen kokemuksia, millä puolestaan on merkitystä itsearvostuksen vahvistumisessa ja kuntoutumisessa laajemminkin. Tällaisia haastatteluissa esiin nousseita esimerkkejä myönteisiä kokemuksia synnyttävästä toiminnasta olivat kukkien istutus ja kasvatus, puutarhakasvien viljely sekä erilaiset metsätyöt, joissa näkee välittömästi oman käden jäljet.

Jos keskeisinä myönteisen lopputuloksen mahdollistaviksi tekijöiksi on tunnistettu turvallinen ja toimintamahdollisuuksia tarjoava toimintaympäristö, ohjaajan asiakastyön osaaminen ja ylipäätään ohjaajan sosiaaliset taidot, luon-

tolähtöisen toiminnan tavoitteellinen toteutus, asiakkaan omaehtoisuus sekä toiminnallisuuden merkitys myönteisen luontokokemuksen aikaansaamiseksi, voidaan kääntäen tulkita näiden mekanismien estävän tavoitellun lopputuloksen saavuttamisen (taulukko 9).

Kuviossa 6 on yhteenveto, jossa on sovellettu ohjelmateoreettista jäsenystä yhteen asiakasvaikutusten arvioinnin pilottikohteeseen. Kyseessä on maatilan yhteydessä toimiva kehitysvammaisten hoitokoti. Kyseisen pilotin kohdalla luontolähtöistä toimintaa on tietoisesti kehitetty osana hoitokodin toiminta-ajatusta.

Hoitokodin asukkaat osallistuvat säännöllisesti maatilan töihin. He ovat mukana peltotöissä, pihatöissä, vastaavat kasvihuoneesta ja osallistuvat ko-

TAULUKKO 9. Mekanismit luontoavusteisen toiminnan vaikutusten taustalla

<i>Henkilöstön sitoutuminen</i>	Henkilöstö kokonaisuudessaan sitoutuu toiminnan kehittämiseen. TAI Kehittämistyö jää yhden tai muutaman työntekijän vastuulle, koko työyhteisö ei sitoudu uuteen toimintatapaan.
<i>Henkilöstön green care -tietämys</i>	Toiminnan taustalla yhdistyvät tutkittu tieto ja kriittinen ammatillinen kokemustieto, henkilöstö tuntee green care -toiminnan tausta-ajatuksen ja tavoitteet. TAI Toimintaa ei kehitetä tutkitun tiedon pohjalta vaan perustuen yksipuolisesti traditioon ("Näin olemme aina toimineet, näin on hyvä."), uutuudenviehätykseen (green care kasvavana trendinä) tai kokemustietoon.
<i>Luontotoimintaan käytettävä aika</i>	Toiminta on ohjelmoitua ja aikataulutettua. TAI Toimintaan kuluu aikaa ei määritellä, toimintaa ei etukäteen aikatauluteta.
<i>Sosiaaliset kontaktit</i>	Asiakas on yksin, toimii itsenäisesti. TAI Asiakas ja työntekijä toimivat yhdessä TAI Luontoavusteinen toiminta toteutetaan ryhmässä.
<i>Ohjaajan ja asiakkaan vuorovaikutus</i>	Ammatillinen asiakassuhde TAI Vertaistuellinen suhde
<i>Asiakkaan omat taidot</i>	Asiakkaalla on taitoja, jotka mahdollistavat itsenäisen toiminnan. TAI Asiakkaalla ei taitoja selviytyä itsenäisesti tai avustettuna.
<i>Vaikutusmahdollisuudet</i>	Toiminta on toisten päättämää, asiakkaat eivät vaikuta toiminnan sisältöön. TAI Asiakas on aktiivinen osallistuja toimintaa suunniteltaessa ja toteutettaessa.
<i>Palaute työn tuloksellisuudesta</i>	Edistymistä ei voi/on vaikea havaita, asiakas ei saa palautetta toiminnastaan. TAI Edistymistä voi havaita, asiakas saa säännöllisesti palautetta toiminnastaan.
<i>Toiminnan tavoitteellisuus ja jatkuvuus</i>	Toiminta satunnaista ja kertaluonteista, tavoitteita ei tehty näkyviksi. TAI Toiminta on jatkuvaa ja tavoitteet on tehty näkyviksi.
<i>Omaehtoisuus</i>	Toiminta on velvoittavaa ja muiden asettamaa. TAI Toiminta on asiakkaan aktiivisuudesta ja aloitteellisuudesta riippuvaa.
<i>Toiminnallisuus</i>	Ei ole mahdollisuutta itse osallistua toimintaan. TAI Asiakas osallistuu ja tekee itse.
<i>Toteutusympäristö</i>	Toimintaympäristö ei ole turvallinen, ei sisällä luontoelementtejä ja mahdollista toimintaa. TAI Toimintaympäristö on turvallinen, vaihtelevia luontoelementtejä sisältävä ja erilaisen toiminnan mahdollistava.

tieläinten hoitamisen. Työntekijöiden esiin nostamia muutoksia asiakkaissa olivat fyysisen kunnon koheneminen, aktivoituminen ja oma-aloitteisuuden lisääntyminen. Tulosten saavuttaminen edellytti, että työntekijät sitoutuivat säännöllisesti ohjaamaan asukkaita maatilan töihin ja olivat heidän tukenaan. Hoitokodin toiminta-ajatuksena on kaikkien osallistuminen toimintakyvyn mukaan. Lisäksi asukkaan kuntoutussuunnitelmaan kirjattiin osallistuminen maatilan töihin, mikä osaltaan vahvistaa toiminnan tavoitteellisuutta osana kuntoutusta. Hoitokotia kuvattiin suurena perheyhteisönä, jonka asukkaat toimivat toistensa kannustajina ja esimerkkeinä hoitokotiin muuttaneelle uudelle asukkaalle. Sosiaalisen toiminnan mallin voi osaltaan nähdä toimivan kannustimena osallistua maatilan töihin. Työntekijöiden asiakastyön osaaminen tässä yhteydessä tarkoittaa ennen kaikkea herkkyyttä tukea asiakkaan omia taitoja ja voimavaroja, kykyä arvioida asiakkaan toimintakykyä ja tarjota mahdollisuuksia toimintakykyä vastaavien töiden tekemiseen, asiakkaan kuuntelemista ja omaehtoiseen osallistumiseen kannustamista. Kääntäen kuvattuna tavoitteen saavuttamista estäviä mekanismeja olisivat luontolähtöisen toiminnan kehittämisen henkilöityminen yhteen tai vain osaan henkilöstöstä, jolloin toimintaa on vaikea tehdä näkyväksi osaksi yksikön toiminta-ajatusta, toiminnan satunnaisuus ja epäjatkuvuus, luontotoiminnan vastustaminen asukkaiden keskuudessa ja henkilöstön osaamattomuus tukea ja motivoida yksittäisiä asiakkaita ja ryhmiä.



KUVIO 6. Luontohoivan ohjelmateoreettinen jäsenys, esimerkkinä kehitysvammaisten hoitokoti

9 LOPUKSI: MENETELMÄLLISIÄ HAVAINTOJA ASIAKAS- VAIKUTUSTEN ARVIOINNISTA

Luontohoiva-hankkeeseen sisään kirjoitettu asiakasvaikutusten arviointi päätettiin toteuttaa realistisen arvioinnin periaatteisiin tukeutuen. Arvioinnin aikana pohdittavaksi nousi menetelmällisiä kysymyksiä, jotka liittyivät arviointiasetelman muodostamiseen, asiakkaiden näkökulman huomioimiseen aineistonkeruussa, aineiston laajuuteen ja ylipäättään asiakasvaikutusten arvioinnin ajoittamiseen ja integrointiin luontointerventioiden kehittämistyön rinnalla.

Näistä menetelmällisistä havainnoista on koottu oheen yhteenveto, joka toivottavasti osaltaan tukee erilaisten green care - ja luontolähtöisten hankkeiden yhteydessä toteutettavien vaikutusten arviointien suunnittelua jatkossa.

Dahler-Larsen (2005) toteaa asiakkailta ja muilta sidosryhmiltä kerättävän tiedon osalta, ettei vaikuttavuuden arvioinnissa olla sinällään kiinnostuneita sidosryhmien näkökulmista ja interventioiden hyödyllisyyttä koskevista mielipiteistä. Kyse on ennen kaikkea motivaatiosta saada tietoa siitä, toimiiko interventio. Sidosryhmille esitettävissä arviointikysymyksissä tämän tulee näkyä siten, että intervention onnistumiseen tai hyvyyteen suoraan kohdistuvan kysymyksen sijaan tulee hakea vastauksia konkreettisiin muutoksiin. Luontohoivan asiakasvaikutusten arvioinnissa tämä näkyi siten, että haastateltavia ei pyydetty arvioimaan yleensä luontolähtöisen toiminnan onnistumista tai hyödyllisyyttä kulloisessakin palveluyksikössä, vaan haastatteluissa pyrittiin saamaan vastauksia mahdollisiin havaittuihin muutoksiin toimintaympäristössä, asiakkaan käyttäytymisessä tai vaikkapa mielialassa. Tästä ovat esimerkkeinä työntekijöille puolitoista vuotta hankkeen alkamisen jälkeen esitetyt arviointikysymykset (ks. liite 1).

Luonnon hyvinvointivaikutuksista on saatavilla jo määrällisesti paljon tutkimustietoa. Tästä huolimatta vaikuttavuusnäyttöä erilaisista luontointerventioista eri asiakasryhmissä ja fyysisen toimintakyvyn rinnalla myös psykososiaalisista ulottuvuuksista tarvitaan lisää. Esimerkiksi metsässä vietetyn ajan yhteyttä stressitason laskuun ja rauhoittumiseen on tutkittu useissa koeasetelmissa Japanissa tai erilaisten eläinavusteisten terapioiden vaikutuksia Yhdysvalloissa. Erilaisia interventioita eri asiakasryhmissä arvioivia koeasetelmia tulisi rakentaa myös Suomessa toteutettavien luontolähtöisen toiminnan koekilujen yhteyteen. Tämä mahdollistuu, mikäli green care -toimintaa kehittävät hankkeet ovat asiakkaiden ja interventioiden osalta rajattuja. Kyseeseen voisi tulla esimerkiksi puutarhatyöskentelyn konseptin kehittäminen kunnan vanhusten asumispalveluyksiköihin sen sijaan, että kehittämistyön konseptia lähdetään kehittämään erilaisia palvelutuottajia, asiakasryhmiä ja toimintakäytäntöjä yhteen sovittamalla. Mikäli arviointiasetelma muodostetaan yhden pilottiorganisaation ja siellä kehitettävän rajatun intervention ympärille, arvioitsijalla on mahdollisuus koota monipuolinen aineisto yhdistämällä erilaisia aineistonkeruumenetelmiä. Toiminnan havainnointi ja osallistuminen asiakkaiden kanssa on luontolähtöisen toiminnan vaikutuksia arvioitaessa keskeinen aineistonkeruumenetelmä.

Nyt hahmoteltu ohjelmateoria muuttuu ja täydentyy soveltamalla sitä rajattujen interventioiden arviointiin. Tällöin ohjelmateorian pohjalta määritellään arviointikysymykset, rajataan arvioinnin kohteena oleva interventio ja operationalisoidaan lopputulosmuuttujat joko arviointiasetelmaa varten luoduilla ad hoc -mittareilla tai hyödyntäen olemassa olevia standardoituja toimintakyvyn mittareita. Esimerkiksi nyt hahmoteltua luontolähtöisen toiminnan ohjelmateoreettista mallia voi soveltaa rakennettaessa realistisen arvioinnin asetelmaa yksittäisen intervention – vaikkapa ryhmämuotoisen puutarhatyöskentelyn tai sosiaalipedagogisen hevostoiminnan arviointiin.

LÄHTEET

Annerstedt M. & Währborg P. 2011. Nature-assisted therapy: Systematic review of controlled and observational studies. *Scan J Pub Health* 39, 371—388.

Anttila, P. 2007. Realistinen evaluaatio ja tuloksellinen kehittämistyö. Tampere: Akatiimi.

Bird, W. 2007. Natural thinking: Investigating the links between the natural environment, biodiversity and mental health. Royal Society for Protection of Birds. WWW-dokumentti. www.rspb.org.uk/Images/naturalthinking_tcm9-161856.pdf. Luettu 25.7.2013.

Brown, D.K., Barton, J.L. & Gladwell, V.F. 2013. Viewing nature scenes positively affects recovery of autonomic function following acute-mental stress. *Environmental Science & Technology* 11, 5562—5569.

Dahler-Larsen, P. 2005. Vaikuttavuuden arviointi. FinSoc, Arviointiraportteja 3/2005. Helsinki: Stakes.

Green Care Etelä-Savo 2014. Uuden palvelutoiminnan mahdollisuudet Etelä-Savossa. WWW-dokumentti. esavogreencare.ning.com/. Luettu 24.1.2014.

Hansmann, R., Hug, S.M. & Seeland, K. 2007. Restoration and stress relief through physical activities. *Urban Forestry & Urban Greening* 6, 213—225.

Heikkinen, A. 2005. Lastensuojelun ryhmätoiminnan arvioinnin alkumetrejä. Teoksessa Julkunen I., Lindqvist, T. & Kainulainen, S. (toim.) Realistisen arvioinnin ensimmäiset askeleet, Stakes. FinSoc Työpapereita 3/2005, 51—58.

Julkunen, I., Lindqvist, T. & Kainulainen, S. (toim.) 2005. Realistisen arvioinnin ensimmäiset askeleet. Stakes. FinSoc Työpapereita 3/2005. Helsinki.

Kaisla, S., Kilponen, M.R. & Männistö, P. 2005. Vaikuttavuutta etsimässä – sosiaalityö vanhuksen omaishoitoperheessä. Teoksessa Julkunen, I., Lindqvist, T. & Kainulainen, S. (toim.) Realistisen arvioinnin ensimmäiset askeleet. Stakes. FinSoc Työpapereita 3/2005, 59—71.

Kaplan, R. & Kaplan, S. 1989. The experience of nature: A psychological perspective. Cambridge: Cambridge University Press.

Korteniemi, P. 2005. Yksilökohtaisen palveluohjausprojektin realistinen arviointi. Teoksessa Julkunen, I., Lindqvist, T. & Kainulainen, S. (toim.) Realistisen arvioinnin ensimmäiset askeleet. Stakes. FinSoc Työpapereita 3/2005, 122—134.

Kruger, K.A. & Serpell, J.A. 2006. Animal-Assisted interventions in mental health: definitions and theoretical foundations. Teoksessa Fine, A.H. (toim.) Handbook on animal-assisted therapy: theoretical foundations and guidelines for practice, 21—38.

Kruger, K.A. & Serpell, J.A. 2010. Animal-Assisted interventions in mental health: definitions and theoretical foundations. Teoksessa Fine, A.H. (toim.) Handbook on animal-assisted therapy: theoretical foundations and guidelines for practice, 33—48.

Lee, J., Park, B.J., Tsunetsugu, Y., Ohira, T., Kagawa, T. & Miyazaki, Y. 2011. Effect of forest bathing on physiological and psychological responses in young Japanese male subjects. *Journal of Public Health* 2, 93—100.

Lohr, V.I., Pearson-Mims, C.H. & Goodwin, G.K. 1996. Interior plants may improve worker productivity and reduce stress in a windowless environment. *Journal of Environmental Horticulture* 2, 97—100.

Maller, C., Townsend, M., Pryor, A., Brown, P. & St Leger, L. 2006. Healthy nature healthy people: “contact with nature” as an upstream health promotion intervention for population. *Health Promotion International* 1, 45.

Nylander, M. 2011. Tutkimusmatka kurtitunaamakärvistelystä elämän- ja työnimuiun. WWW-dokumentti. www.greencareland.fi/static/content_files/Mirja.pdf. Luettu 28.6.2013.

Paasio, P. 2003. Vaikuttavuuden arvioinnin rakenne ja mahdollisuus sosiaalia- lalla. Helsinki: Stakes. FinSoc Työpapereita 3.

Rostila, I. 2001. Sosiaalisien kuntoutuksen mekanismit. Monet-projektin realistinen arviointi. Helsinki: Stakes. FinSoc Arviointiraportteja 3.

Salonen, K. 2010. Mielen luonto. Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki: Green Spot.

Seppänen-Järvelä, R. 2004. Prosessiarviointi kehittämisprojektissa. Opas käytäntöihin. Helsinki: Stakes. Finsoc Arviointiraportteja 4.

Sintonen, H., Pekurinen, M. & Linnakko, E. 1997. Terveystaloustiede. Helsinki: WSOY.

Soini, K. 2011. Uutta tietoa Green care hankkeista. YTR hankeseminaari, Hämeenlinna 13.2.2011. WWW-dokumentti. http://www.maaseutupoliitiikka.fi/files/1664/Soini_Katariina_Green_care.pdf. Luettu 5.12.2013.

Soini, K., Ilmarinen, K., Yli-Viikari, A. & Kirveennummi, A. 2011. Green Care sosiaalisena innovaationa suomalaisessa palvelujärjestelmässä. Yhteiskuntapolitiikka 76, 320—331.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2012. Sosiaalihuollon lainsäädännön uudistaminen. Sosi-aalihuollon lainsäädännön uudistamistyöryhmän loppuraportti. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 21.

Tehtävä Suomelle 2010. Maabrändiraportti 25.11.2010. WWW.dokumentti. <http://team.finland.fi/public/download.aspx?ID=108288&GUID={4E5F5CCA-5199-4A95-8F69-675BB-49B3E0A}>. Luettu 28.6.2013.

Terveydenhuoltolaki 1326/2010.

Tsunetsugu, Y., Park, B.J. & Miyazaki, Y. 2010. Trend in research related to Shinrin-yoku (taking in the forest atmosphere or forest bathing) in Japan. Environmental Health and Preventive Medicine 15, 27—37.

Ulrich, R.S. 1984. View through a window may influence recovery from surgery. Science 27, 420—421.

Vataja, K., Kainulainen, S. & Julkunen, I. 2004. Sosiaalipalveluiden arvioinnista kunnissa. Selvitys arvioinnin ja talousosaamisen tarpeista ja merkityksestä kunnissa vuonna 2003. Helsinki: Stakes. FinSoc Työpapereita 3.

Vedung, E. 2003. Arviointiaalto ja sen liikkeelle panevat voimat. Helsinki: Stakes. FinSoc Työpapereita 2.

Velarde, M.D., Fry, G. & Tveit, M. 2007. Health effects of viewing landscape – landscape types in environmental psychology. Urban Forestry Urban Greening 4, 199—212.

Villa Mandala. 2013. WWW-dokumentti. www.villamandala.fi. Luettu 28.6.2013.

Wells, N.M. & Evans, G.W. 2003. Nearby Nature; A Buffer of life stress among Rural Children. *Environment and Behaviour* 35, 311—330.

Wells, N.M. & Lekies, K.S. 2006. Nature and the life course: Pathways from adulthood Nature Experiences to adult Environmentalism. *Children, youth and environments* 1.

Yamaguchi, M., Deguchi, M. & Miyazaki, Y. 2006. The effects of exercise in forest and urban environments on sympathetic nervous activity of normal young adults. *Journal of International Medical Research* 2, 152—159.

Yli-Viikari, A. 2011. Luonnon vaikutukset hyvinvointiin. Careva-hanke. WWW-dokumentti. https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/hankkeet/greencare/mita/vaikuttavuus/sitra3_0.pdf. Luettu 5.12.2013.

Ystävyyden majatalo 2013. WWW-dokumentti. www.ystavyydenmajatalo.fi. Luettu 28.6.2013.

LUONTOHOIVA – palvelukonseptien ja monitoimijaisen verkostojen
kehittäminen Etelä-Savossa

Asiakasvaikutusten arviointi: työntekijöiden haastattelut

Kevät 2013

Toteutus yksilöhaastatteluna tai enintään 2 asiakastyötä tekevää työntekijää

TAUSTATIEDOT

1. Onko toiminta muuttunut vuoden aikana, ja jos, miten ja millaista uutta luontolähtöistä toimintaa on otettu käyttöön?

TOIMINTAYMPÄRISTÖN MUUTOS

2. Onko pyritty lisäämään ympäristön elvyttäviä ominaisuuksia, jos, miten? (esim. toimintaympäristön jäsentyneisyys, monimuotoisuus, vihreys ja luontoelementit)
3. Fyysisen turvallisuuden takaaminen – miten huomioitu?
4. Onko huomioitu turvallisuuden tunteen vahvistaminen, jos, miten näkyy?
5. Luontohoiva-kehittämistyön näkyminen henkilökunnassa ja työyhteisössä
6. Henkilöstön sitoutuminen luontolähtöisen toiminnan kehittämiseen ja soveltamiseen työssä
7. Oma sitoutuminen ja motivaatio luontotoiminnan kehittämiseen

Luontohoiva-hankkeessa kehitettävään palvelutuotteeseen liittyvät kysymykset

HYVINVOINNIN ULOTTUVUUDET

Näkyvätkö seuraavat hyvinvoinnin muutokset asiakkaassa, ja jos, miten?

8. Rauhoittuminen ja stressireaktioista palautuminen
 - Näkyykö asiakkaissa? Miten näkyy arjessa?

- Onko herännyt tunnistamaan toimintaympäristöstä rauhoittavia elementtejä, mitä nämä rahoittavat elementit ovat?
 - Onko Luontohoiva-hankkeen myötä lisätty toimintaympäristössä rauhoittavia elementtejä?
 - Rauhoittavat ja stressiä poistavat tilanteet ja ympäristöt?
9. Havaitseminen ja läsnäolo (=keskittymiskyvyn paraneminen, aistien herkistyminen ja lumoutumiskokemukset luonnossa, kauneuden kokeminen)
- Näkykö asiakkaissa? Miten näkyy arjessa?
 - Mikä tilanteessa auttoi keskittymiskyvyn paranemiseen, mistä muodostui lumoutumisen kokemus?
10. Mielialojen parantuminen
- Näkykö asiakkaissa? Miten näkyy arjessa?
 - Mikä tilanteessa toimi mielialojen kohottajana?
11. Luonnossa tapahtuva aktivoituminen
- Näkykö asiakkaissa? Miten näkyy arjessa?
 - Onko toimintaympäristöön tuotu hankkeen myötä aktivoivia luontoelementtejä, mitä?
12. Muut vaikutukset asiakkaiden hyvinvointiin
13. Toiminnassa huomioitavat asiakkaan toimintakykyyn ja elämäntilanteeseen liittyvät tekijät (Mitä tulee ottaa huomioon, kenelle soveltuu, kenelle ei ja missä tilanteessa?)

MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU
MIKKELI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES. MIKKELI. FIN-
LAND

PL 181, SF-50101 Mikkeli, Finland. Puh.vaihde (tel.vx.) 0153 5561

Julkaisujen myynti: Tähtijulkaisut verkkokirjakauppa, www.tahtijulkaisut.net.

Julkaisutoiminta: Kirjasto- ja oppimisteknologiapalvelut, Kampuskirjasto, Patteristonkatu 2, 50100 Mikkeli, puh. 040 868 6450 tai email: [julkaisut\(a\)xamk.fi](mailto:julkaisut(a)xamk.fi)

MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULUN JULKAISUSARJA

A: Tutkimuksia ja raportteja ISSN 1795-9438
Mikkeli University of Applied Sciences, Publication series

A: Tutkimuksia ja raportteja – Research reports

- A:1 Kyllikki Klemm: Maalla on somaa. Sosiaalinen hyvinvointi maaseudulla. 2005. 41 s.
- A:2 Anneli Jaroma – Tuija Vääntinen – Inkeri Nousiainen (toim.) Ammattikorkeakoulujen hyvinvointiala alueellisen kehittämisen lähtökohтия Etelä-Savossa. 2005. 17 s. + liitt. 12 s.
- A:3 Pirjo Käyhkö: Oppimisen kokemuksia hoitotyön kädentaitojen harjoittelusta sairaanhoitaja- ja terveydenhoitajaopiskelijoiden kuvaamina. 2005. 103 s. + liitt. 6 s.
- A:4 Jaana Lähteenmaa: "AVARTTI" as Experienced by Youth. A Qualitative Case Study. 2006. 34 s.
- A:5 Heikki Malinen (toim.) Ammattikorkeakoulujen valtakunnalliset tutkimus- ja kehitystoiminnan päivät Mikkeliissä 8. – 9.2.2006. 2006. 72 s.
- A:6 Hanne Orava – Pirjo Kivijärvi – Riitta Lahtinen – Anne Matilainen – Anne Tillanen – Hannu Kuopanportti: Hajoavan katteen kehittäminen riviviljelykasveille. 2006. 52 s. + liitt. 2 s.
- A:7 Sari Järn – Susanna Kokkinen – Osmo Palonen (toim.): ElkaD – Puheenvuoroja sähköiseen arkistointiin. 2006. 77 s.

- A:8 Katja Komonen (toim.): Työpajatoimintaa kehittämässä - Työpajojen kehittäminen Etelä-Savossa -hankkeen kokemukset. 2006. 183 s. (nid.) 180 s. (pdf)
- A:9 Reetaleena Rissanen – Mikko Selenius – Hannu Kuopanportti – Reijo Lappalainen: Puutislepinnoitusmenetelmän kehittäminen. 2006. 57 s. + liitt. 2 s.
- A:10 Paula Kärmeniemi – Kristiina Lehtola – Pirjo Vuoskoski: Arvioinnin kehittäminen PBL-opetussuunnitelmassa – kaksi tapausesimerkkiä fysioterapeuttikoulutuksesta. 2006. 146 s.
- A:11 Eero Jäppinen – Jussi Heinimö – Hanne Orava – Leena Mäkelä: Metsäpolttoaineen saatavuus, tuotanto ja laivakuljetusmahdollisuudet Saimaan alueella. 2006. 128 s. + liitt. 8 s.
- A:12 Pasi Pakkala – Jukka Mäntylä: ”Kiva tulla aamulla...” - johtaminen ja työhyvinvointi metsänhoitoyhdistyksissä. 2006. 40 s. + liitt. 7 s.
- A:13 Marja Lehtonen – Pia Ahoranta – Sirkka Erämaa – Elise Kosonen – Jaakko Pitkänen (toim.): Hyvinvointia ja kuntoa kulttuurista. HAKKU-projektin loppuraportti. 2006. 101 s. + liitt. 5 s.
- A:14 Mervi Naakka – Pia Ahoranta: Palveluketjusta turvaverkoksi -projekti: Osaaminen ja joustavuus edellytyksenä toimivalle vanhus-palveluverkostolle. 2007. 34 s. + liitt. 6 s.
- A:15 Paula Anttila – Tuomo Linnanto – Iiro Kiukas – Hannu Kuopanportti: Lujitemuovijätteen poltto, esikäsittely ja uusiotuotteiden valmistaminen. 2007. 87 s.
- A:16 Mervi Louhivaara (toim.): Elintarvikeyrittäjän opas Venäjän markkinoille. 2007. 23 s. + liitt. 7 s.
- A:17 Päivi Tikkanen: Fysioterapian kehittämishanke Mikkelin seudulla. 2007. 18 s. + liitt. 70 s.
- A:18 Aila Puttonen: International activities in Mikkeli University of Applied Sciences. Developing by benchmarking. 2007. 95 s. + liitt. 42 s.
- A:19 Iiro Kiukas – Hanne Soininen – Leena Mäkelä – Martti Pouru: Puun lämpökäsittelyssä muodostuvien hajukaasujen puhdistaminen bio-suotimella. 2007. 80 s. + liitt. 3 s.

- A:20 Johanna Heikkilä, Susanna Hytönen – Tero Janatuinen – Ulla Keto – Outi Kinttula – Jari Lahti – Heikki Malinen – Hanna Myllys – Marjo Eerikäinen: Itsearviointityökalun kehittäminen korkeakouluille. 2007. 48 s. + liitt. (94 s. CD-ROM)
- A:21 Katja Komonen: Puhuttu paikka. Nuorten työpajatoiminnan rakentuminen työpajakerronnassa. 2007. 207 s. + liitt. 3 s. (nid.) 207 s. + liitt. 3 s. (pdf)
- A:22 Teija Taskinen: Ammattikeittiöiden ruokatuotantoprosessit. 2007. 54 s.
- A:23 Teija Taskinen: Ammattikeittiöt Suomessa 2015 – vaihtoehtoisia tulevaisuudennäkymiä. 2007. 77 s. + liitt. 5 s. (nid.) 77 s. + liitt. 5 s. (pdf.)
- A:24 Hanne Soininen, Iiro Kiukas, Leena Mäkelä: Biokaasusta bioenergiaa eteläsavolaisille maaseutuyrityksille. 2007. 78 s. + liitt. 2 s. (nid.)
- A:25 Marjaana Julkunen – Panu Väänänen (toim.): RAJALLA – aikuiskasvatus suuntaa verkkoon. 2007. 198 s.
- A:26 Samuli Heikkonen – Katri Luostarinen – Kimmo Piispa: Kiln drying of Siberian Larch (*Larix sibirica*) timber. 2007. 78 p. + app. 4 p.
- A:27 Rauni Väättämoinen – Arja Tiippana – Sonja Pyykkönen – Riitta Pylvänäinen – Voitto Helander: Hyvän elämän keskus. ”Ikä-keskus”, hyvinvointia, terveyttä ja toimintakykyä ikääntyville –hankkeen loppuraportti. 2007. 162 s
- A:28 Hanne Soininen – Leena Mäkelä – Saana Oksa: Etelä-Savon maaseutuyritysten ympäristö- ja elintarviketurvallisuuden kehittäminen. 2007. 224 s. + liitt. 55 s.
- A:29 Katja Komonen (toim.): UUDISTUVAT OPPIMISYMPÄRISTÖT – puheenvuoroja ja esimerkkejä. 2007. 231 s. (nid.) 221 s. (pdf)
- A:30 Johanna Logrén: Venäjän elintarviketurvallisuus, elintarvikelain-säädäntö ja -valvonta. 2007. 163 s.
- A:31 Hanne Soininen – Iiro Kiukas – Leena Mäkelä – Timo Nordman – Hannu Kuopanportti: Jätepolttoaineiden lentotuhkat. 2007. 102 s.
- A:32 Hannele Luostarinen – Erja Ruotsalainen: Opiskelijoiden oppimisen ja osaamisen arviointikriteerit Mikkelin ammattikorkeakoulun opiskelija-arviointiin. 2007. 29 s. + liitt. 25 s.

- A:33 Leena Mäkelä – Hanne Soininen – Saana Oksa: Ympäristöriskien hallinta. 2008. 142 s.
- A:34 Rauni Väättämoinen – Merja Tolvanen – Pekka Valkola: Laatua arvioiden. Mikkelin ammattikorkeakoulun ja Savonia-ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehitystyön benchmarking. 2008. 46 s. + liitt. 22 s. (nid.) 46 s. +liitt. 22 s. (pdf)
- A:35 Jari Kortelainen – Yrjö Tolonen: Vuosiluston kierresyisyys sahatavaran pinnoilla. 2008. 23 s. (pdf)
- A:36 Anneli Jaroma (toim.): Virtaa verkostosta. Tutkimus- ja kehitystyö osana ammattikorkeakoulujen tehtävää, AMKtutka, kehittämisverkosto yhteisellä asialla. 2008. 180 s. (nid.) 189 s. (pdf)
- A:37 Johanna Logrén: Food safety legislation and control in the Russian federation. Practical experiences. 2008. 52 p. (pdf)
- A:38 Teija Taskinen: Sähköisten järjestelmien hyödyntäminen ammattitehtäiden omavalvonnassa. 2008. 28 s. + liitt. 2 s. (nid.) 38 s. +liitt. 2 s. (pdf)
- A:39 Kimmo Kainulainen – Pia Puntanen – Heli Metsäpelto: Etelä-Savon luovien alojen tutkimus- ja kehittämissuunnitelma. 2008. 68 s. + liitt. 17 s. (nid.) 76 s. +liitt. 17 s. (pdf)
- A:40 Nicolai van der Woert – Salla Seppänen –Paul van Keeken (eds.): Neuroblend - Competence based blended learning framework for life-long vocational learning of neuroscience nurses. 2008. 166 p. + app. 5 p. (nid.)
- A:41 Nina Rinkinen – Virpi Leskinen – Päivikki Liukkonen: Selvitys matkailuyritysten kehittämistarpeista 2007–2013 Savonlinnan ja Mikkelin seuduilla sekä Heinävedellä. 2008. 41 s. (pdf)
- A:42 Virpi Leskinen – Nina Rinkinen: Katsaus matkailutoimialaan Etelä-Savossa. 2008. 28 s. (pdf)
- A:43 Kati Kontinen: Maaperän vahvistusratkaisut huonosti kantavien maiden puunkorjuussa. 2009. 34 s. + liitt. 2 s.
- A:44 Ulla Keto – Marjo Nykänen – Rauni Väättämoinen: Laadun vuoksi. Mikkelin ammattikorkeakoulu laadunvarmistuksen kehittäjänä. 2009. 76 s. + liitt. 11 s.

- A:45 Laura Hokkanen (toim.): Vaikuttavaa! Nuoret kansalaisvaikuttamisen kentillä. 2009. 159 s. (nid.) 152 s. (pdf)
- A:46 Eliisa Kotro (ed.): Future challenges in professional kitchens II. 2009. 65 s. (pdf)
- A:47 Anneli Jaroma (toim.): Virtaa verkostosta II. AMKtutka, kehitysimpulseja ammattikorkeakoulujen T&K&I –toimintaan. 2009. 207 s. (nid.) 204 s. (pdf)
- A:48 Tuula Okkonen (toim.): Oppimisvaikeuksien ja erilaisten opiskelijoiden tukeminen MAMKissa 2008–2009. 2009. 30 s. + liitt. 26 s. (nid.) 30 s. + liitt. 26 s. (pdf)
- A:49 Soile Laitinen (toim.): Uudistuva aikuiskoulutus. Eurooppalaisia kokemuksia ja suomalaisia mahdollisuuksia. 2010. 154 s. (nid.) 145 s. (pdf)
- A:50 Kati Kontinen: Kumimatot maaperän vahvistusratkaisuna puunkorjuussa. 2010. 37 s. + liitt. 2 s. (nid.)
- A:51 Laura Hokkanen – Veli Liikanen: Vaikutusvaltaa! Kohti kansalaisvaikuttamisen uusia areenoja. 2010. 159 s. + liitt. 17 s. (nid.) 159 s. + liitt. 17 s. (pdf)
- A:52 Salla Seppänen – Niina Kaukonen – Sirpa Luukkainen: Potilashotelli Etelä-Savoon. Selvityshankkeen 1.4.–31.8.2009 loppuraportti. 2010. 16 s. + liitt. 65 s. (pdf)
- A:53 Minna-Mari Mentula: Huomisen opetusravintola. Ravintola Tallin kehittäminen. 2010. 103 s. (nid.) 103 s. (pdf)
- A:54 Kirsi Pohjola. Nuorisotyö koulussa. Nuorisotyö osana monialaista oppilashuoltoa. 2010. 40 s (pdf).
- A:55 Sinikka Pöllänen – Leena Uosukainen. Oppimisverkosto voimaannuttajana ja hyvinvoinnin edistäjänä. Savonlinnan osaverkoston toiminnan esittely Tykes -hankkeessa vuosina 2006–2009. 2010. 60 s. + liitt. 2 s. (nid.) 61 s. liitt. 2 s. (pdf)
- A: 56 Anna Kapanen (toim.). Uusia avauksia tekemällä oppimiseen. Työpa-
jojen ja ammattiopistojen välisen yhteistyön kehittyminen Etelä- ja
Pohjois-Savossa. 2010. 144 s. (nid.) 136 s. (pdf)

- A:57 Hanne Soininen – Leena Mäkelä – Veikko Äikäs – Anni Laitinen. Ympäristöasiat osana hevostallien kannattavuutta. 2010. 108 s. + liitt. 11 s. (nid.) 105 s. + liitt. 11 s. (pdf)
- A:58 Anu Haapala – Kalevi Niemi (toim.) Tulevaisuustietoinen kehittäminen. Hyvinvoinnin ja kulttuurin ammattikorkeakoulutuksen suuntaviivoja etsimässä. 2010. 155 s + liitt. 26 s. (nid.) 143 s. + liitt. 26 s. (pdf)
- A:59 Hanne Soininen – Leena Mäkelä – Anni Kyyhkynen – Elina Muukkonen. Biopolttoaineita käyttävien energiantuotantolaitosten tuhkien hyötykäyttö- ja logistiikkavirrat Itä-Suomessa. 2010. 111 s. (nid.) 111 s. (pdf)
- A:60 Soile Eronen. Yhdessä paremmin. Aivohalvauskuntoutuksen tehostaminen moniammatillisuudella. 2011. 111 s + liitt. 10 s. (nid.)
- A:61 Pirjo Hartikainen (toim.). Hyviä käytänteitä sosiaali- ja terveysalan hyvinvointipalveluissa. Tuloksia HYVOPA-hankkeesta. 2011. 64 s. (pdf)
- A:62 Sirpa Luukkainen – Simo Ojala – Antti Kaipainen. Mobiilihoiva turvallisen kotihoidon tukena -hanke 1.5.2008–30.6.2010. EAKR toimintalinja 4, kokeiluosio. Loppuraportti. 2011. 78 s. + liitt. 19 s. (pdf)
- A:63 Sari Toijonen-Kunnari (toim.). Toiminnallinen kehittäjäkumppanuus. MAMKin liiketalouden koulutus Etelä-Savon innovaatioympäristössä. 2011. 164 s. (nid.) 150 s. (pdf)
- A:64 Tuula Siljanen – Ulla Keto. Mikkeli muutoksessa. Muutosohjelman arviointi. 2011. 42 s. (pdf)
- A:65 Päivi Lifflander – Pirjo Hartikainen. Savonlinnan seudun palveluseteliselvitys. 2011. 59 s. + liitt. 6 s. (pdf)
- A:66 Mari Pennanen – Eva-Maria Hakola. Selvitys matkailun luontoaktiiviteettien, Kulttuurin ja luovien alojen Yhteistyön kehittämismahdollisuuksista ja -tarpeista Etelä-Savossa. Hankeraportti. 2011. 29 s. + liitt. 18 s. (pdf)
- A:67 Osmo Palonen (toim.). Muistilla on kolme ulottuvuutta. Kulttuuriperinnön digitaalinen tuottaminen ja tallentaminen. 2011. 136 s. (nid.) 128 s. (pdf)

- A:68 Tuija Vääntinen – Marjo Nykänen (toim.). Osaamisen palapeli. Mikkelin ammattikorkeakoulun opetussuunnitelmien kehittäminen. 2011. 137 s.+ liitt. 8 s. (nid.) 131 s. + liitt. 8 s. (pdf)
- A:69 Petri Pajunen – Pasi Pakkala. Prosessiorganisaatio metsänhoitoyhdistyksen organisaatiomallina. 2012. 48 s. + liitt. 6 s. (nid.)
- A:70 Tero Karttunen – Kari Dufva – Antti Ylhäinen – Martti Kemppinen. Väsyttävästi kuormitettujen liimaliitosten testimenetelmän kehitys. 2012. 45 s. (nid.)
- A:71 Minna Malankin. Venäläiset matkailun asiakkaina. 2012. 114 s. + liitt. 7 s. (nid.) 114 s. + liitt. 7 s. (pdf)
- A:72 María del Mar Márquez – Jukka Mäntylä. Metsätalouden laitoksen opetussuunnitelman uudistamisprosessi. 2012. 107 s. + liitt. 17 s. (nid.)
- A:73 Marjaana Kivelä (toim.). Yksin hyvä – yhdessä parempi. 2012. 115 s. (nid.) 111 s. (pdf)
- A:74 Pekka Hartikainen – Kati Kontinen – Timo Antero Leinonen. Metsätiensuunnitteluopas – metsä- ja piennartiet. 2012. 44 s. + liitt. 20 s. (nid.) 44 s. + liitt. 20 s. (pdf)
- A:75 Sami Luste – Hanne Soininen – Tuija Ranta-Korhonen – Sari Sepäläinen – Anni Laitinen – Mari Tervo. Biokaasulaitos osana energiomavaraista maatilaa. 2012. 68 s. (nid.) 68 s. (pdf)
- A:76 Marja-Liisa Kakkonen (toim.). Näkökulmia yrittäjyyteen ja yritysyhteistyötoimintaan. 2012. 113 s. (nid.) 106 s. (pdf)
- A:77 Matti Meriläinen – Anu Haapala – Tuija Vääntinen. Opiskelijoiden hyvinvointi ja siihen yhteydessä olevia tekijöitä. Lähtökohtia ja tutkittua tietoa ohjauksen ja pedagogiikan kehittämiseen. 2013. 92 s. (nid.) 92 s. (pdf)
- A:78 Jussi Ronkainen – Marika Punamäki (toim.). Nuoret ja syrjäytymisen Itä-Suomessa. 2013. 151 s. (nid.) 151 s. (pdf)
- A:79 Anna Kähkönen (toim.). Ulkomaalaiset opiskelijat Etelä-Savon voimavaraksi. Kokemuksia ja esimerkkejä. 2013. 127 s. (nid.) 127 s. (pdf)

- A:80 Risto Laukas – Pasi Pakkala. Suomen suurimpien kaupunkien metsätaloustoimintojen kehittäminen. 2013. 55 s. + liitt. 8 s. (nid.)
- A:81 Pekka Penttinen – Jussi Ronkainen (toim.). Itä-Suomen nuorisopuntari. Katsaus nuorten hyvinvointiin Itä-Suomen maakunnissa 2010–2012. 2013. 147 s. + liitt. 15 s. (nid.) 147 s. + liitt. 15 s. (nid.)
- A:82 Marja-Liisa Kakkonen (ed.). Bridging entrepreneurship education between Russia and Finland. Conference proceedings 2013. 2013. 91 s (nid.) 91 s. (pdf)
- A:83 Tero Karttunen - Kari Dufva. The determination of the mode II fatigue threshold with a cast iron ENF specimen. 2013. 24 s. (nid.)
- A:84 Outi Pyöriä (toim.). Vesi liikuttaa ja kuntouttaa - hyviä käytänteitä vesiliikuntapalveluissa. Tuloksia VESKU-hankkeesta. 2013. 63 s. (nid.) 63 s. (pdf)
- A:85 Laura Hokkanen - Johanna Pirinen - Hanna Kuitunen. Vapaaehtoistyö, kansalaisjärjestöt ja hyvinvointipalvelujen kehittäminen Etelä-Savossa –esiselvitys. 2014. 114 s. (nid) 114 s. (pdf)
- A:86 Johanna Hirvonen. Luontolähtöisen toiminnan hyvinvointivaikutukset ja niiden arviointi. Asiakasvaikutusten arviointi Luontohoiva-hankkeessa. 2014. 70 s. (nid.) 70 s. (pdf)

Vipuvoimaa
EU:lta
2007–2013



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto



MAMK
University of Applied Sciences